明星
ヘアカタログ
'88 MAR. 3
MYOJO HAIR CATALOG
6 ISSUES PER YEAR
大サービス
定価720円
実用大特集
絶対、顔を小さくみせたい!
●BIGアイドルの最新ヘア&ファッション
後藤久美子
斉藤由貴 高井麻巳子
岩井由紀子 渡辺満里奈
浅香唯 渡辺美奈代
芳本美代子 西村知美
杉浦幸 工藤静香
酒井法子 立花理佐
BaBeほか
●特集・人気ドラマヘア
五十嵐いづみ 土田由美
桂川昌美 安永亜衣
坂上香織 藤谷美紀
古村比呂 堀江しのぶ
ナンノ・ヘア徹底解剖
THE 南野陽子
●カラー口絵企画
豪華ヘアグッズが当たる
スター顔当てクイズ・デラックス版
●とじこみ企画
学園ドラマに学ぶ
'88スクールヘア・コレクション
●思い出いっぱいおしゃれヘア&ファッション
あこがれの卒業旅行
別冊付録
絶対やせたい!!
スリムBOOK
ダイエット&シェイプアップ特集

キューティクルを守るために アミドアミノ酸(洗浄成分)配合。

もっと輝く髪のために、エッセンシャルが変わりました。髪のタンパク成分を保つアミドアミノ酸(洗浄成分)配合。そして、きめ細かな泡だち。シャンプー時のマサツからキューティクルを守って流れるような指通りで洗えます。毎日やさしく。さらにまぶしく。

改良
新★発★売

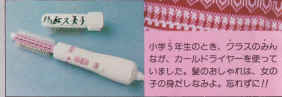
★広告についてのご意見・ご感想をお寄せください。住所・氏名・年齢・電話番号をお書きそえのうえ、〒103 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10 花王株式会社「明星ヘアカタログ」係まで。

花王

スター顔当てクイズ・デラックス版

サイン入りヘアGOODS150名にプレゼント!

クイズに答えて憧れのスターサイン入りヘアGOODSをもらおう!

1

小学5年生のとき、クラスのみんなが、カールドライヤーを使っていました。髪のおしゃれは、女の子の身だしなみよ。忘れずに!!

2

まー、みなさん聞いてください。このドライヤーは、静音設計の静かな1000W。理想的なヘアグッズです。ブロウ・テクみがこッ!

3

みんな、仲よくホットカーラーでくるりんこ。フタの裏が鏡になっているから、とっても便利。これでヘア美人No.1まちがいなし。

4

1200Wのし～ずかな、し～ずかなドライヤー。ノズルの透明ピンクがとっても女の子しちゃってる。乙女チックなあなたにおすすめ。

5

このカールドライヤーで、とってもおきのヘア美人。みんなにうらやましがられて、もう大変。使ったあとは、ワゴンに後片づけね。

6

だってー。かみがグシャグシャなんだもん。とかさなくっちゃ。とってもかわいいピンクのブラシ。ミニサイズだから、バッグにポン。

7

ヨ～シ、このワイドノズルのドライヤーでクイックブロウ。ふわふわウエーブをきれいにブロウして、もっともっと美人になるぞ!

しまった。電源が、となりの部屋まで届かない！　なんてピンチのときはこれ。ブタンガスタイプのコードレスホットカーラー。

ちょっぴりおしゃれなBOXに入ったカールドライヤー。たくさんのアタッチメントがついて、なかなか便利。もう、はなせない。

ブラッシングの習慣がないなんてリッパなレディとはいえないわよ。エッ、私はどうなのかって!?　もちろんブラッシングしてるわよ。

長かった髪をバッサリ切ったからストレートアイロンの出番はなさそう。やっぱり、髪を切るのを少し待ったほうがよかったかな？

応募のきまり

★官製はがきに１から15までのスターの名前を書いてクイズに答えてください。

全問正解者のなかから抽選で15名の方にスターサイン入りヘアスタイリングGOODSを、135名の方にヘアスタイリングGOODSをプレゼントします。

★宛先／〒101 東京都神田局私書箱４号　集英社『明星ヘアカタログ』編集部　顔当てクイズ・デラックス版係

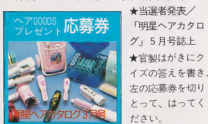
★締切／昭和63年３月５日(当日消印有効)

★当選者発表／『明星ヘアカタログ』５月号誌上

★官製はがきにクイズの答えを書き、左の応募券を切りとって、はってください。

ドライヤー貸してって友達にいわれたら、今度ねッなんていじわるいわずに貸してあげてね。レッツチャットの絵が入ってかわいい。

カールは、ゆっくり時間をかけてスタイリング。この部分をスタイリングしたいっていうときは、ノズルを使って、集中ブロウ。

ゆう秀な女の子はいつもブラッシングしてヘアをツヤツヤにしています。私？　ゆうべ寝る前にしっかりブラッシングしました。

コンパクトサイズのドライヤー。旅行のおともにするか、しないかで美人とブスのさかいめ。1000Wと500Wの風、使い分けてね！

CONTENTS

BIGアイドルの最新ヘア&ファッション

《表紙のことば》 モデル／後藤久美子
春色満開のマーガレットプリントのワンピースで表紙に初登場。ちょっぴり緊張ぎみかな？
撮影／斉藤清貴 デザイン／藤田海子 スタイリスト／池ヶ谷ひろ子 ヘア&メーク／渡辺晴夫

FINORA NEW STYLING MATERIALS

女の髪は表情多彩——現代の高感度な女性たちは、その日の気分や目的に合わせていろいろなヘアスタイルを楽しんでいます。ひとつの髪から広がる多彩なバリエーション…。そんなニーズに応えるには、スタイルや髪質に合わせた多様なスタイリング・ツールが心要です。フィノーラのスタイリング・マテリアルズは、数多くのヘアスタイリスト達のモニタリングから生まれた、ヘアスタイリストのためのプロフェッショナル・ツール。その使いやすさ、機能性、ファッション性のすべてに、美容専門メーカーとしての経験と実績が生かされています。

杉浦 幸 45

西村知美 48

酒井法子 51

吉沢秋絵 54

立花理佐 57・206

長山洋子 60

二階堂ゆかり BaBe 63

近藤智子 BaBe 63

浅香 唯 66

大西結花 68

島田奈美 70

小沢なつき 72

伊藤智恵理 74

仁藤優子 76

坂上香織 78

伊藤美紀 80

畠田理恵 82

小高恵美 84

藤谷美紀 86

八木さおり 88

我妻佳代 90

城之内早苗 92

安永亜衣 94

堀江しのぶ 96

古村比呂 98

藍田美豊 少女隊 101

引田智子 少女隊 101

安原麗子 少女隊 101

新田恵利 104

五十嵐いづみ 107

桂川昌美 107

土田由美 107

山口由子 A-Cha 113

木村由美子 A-Cha 113

鈴木亜紀子 A-Cha 113

姫乃樹リカ 115

南野陽子 135

井森美幸 199

斉藤満喜子 うしろ髪ひかれ隊 202

生稲晃子 うしろ髪ひかれ隊 202

後藤久美子
ロングヘアは、私のお気に入り

ごとう　くみこ●昭和49年3月26日牡羊座　東京生まれ　身長162cm　体重39kg　血液O型

撮影／斉藤清貴　スタイリスト／池ヶ谷ひろ子　ヘア&メーク／渡辺晴夫(トップノット)

■気分をひきしめて少年しちゃう■

ショートにしたこともあったけど、私はストレートのロングヘアがいちばん似合うと思うの。大好きなヘアだから大切にしていきたいんです。

少年ファッションに サイド三つ編みが新鮮!!

私、すっごく憧れているのが少年なの。男の子じゃなくって、あくまでも"ショーネン"にこだわってます。なんとなく、繊細なイメージとクールさがミックスされてる魅力が、いいなぁと思っちゃう。そんな気分が影響してることもあって、"少年(マニッシュ)"なファッションがだ～い好きッ！ このページで着てる紺色に細かいストライプのジャケット&ショートパンツスーツは、とっても気に入ってます。

マニッシュ・ファッションのポイントは、白いシャツブラウスとネクタイ。ネクタイって、私、ちゃ～んと結ぶことできるんだから。撮影のときも自分でササッと結んじゃう。ジャケットのボタンをはずしてラフな着こなしのときにはタイもルーズめにしたほうがいいと思います。

ヘアは、サイドで1つの三つ編みにして、すっきりとまとめてみました。ジャケットが大きめなシルエットだから、頭はちっちゃくまとめちゃったほうが、バランスがよくてカッコいいんだよ。このヘアアレンジなら、自分で手軽にできるからおすすめです。ただし、私くらいの長さがあるロングヘアじゃないと無理みたい。サイドにヘアを束ねたときに、反対のヘアの長さが足りなくなるらしいの。えり足にパラパラ髪が落ちないようにピンでとめるといいよね。

[P12] 紺ジャケット¥34000 キュロットパンツ¥19000 シャツ 参考商品(以上ブードゥウ/ポップインターナショナル) 靴・参考商品

KUMIKOのサイド三つ編みプロセス

1 左サイドから右サイドへと、ていねいにブラシで束ねます。バックもきれいにブラッシングしながら、まとめていってね。

2 サイドでまとめた毛束を三つ編みにします。きつくもなくゆるくもなく……その加減は自分のヘアに合わせて考えて。

3 最後に三つ編みをゴムでしっかりとめてね。私は、紺のタイツを切ってクルクルッと巻いたの。

サラサラのロングヘアにみえるけど、ほんとはクセ毛なんです。

いまはロングがトレードマークみたいになってるけど、じつは小学校2年生のときにショートにしたことがあるの。私って、そもそもクセ毛だったから、短くしたらウエーブが出てクルンクルン！　はっきりいって似合わなかったから、もう二度とショートにしたくありません。

モデルのお仕事してたころに、流行してた〝聖子ヘア〟にされたのね。サイドにレイヤーが入って、ブロウしてバックに流してるスタイル。それも、な〜んだか、しっくりとこなかったなあ。そんなふうな体験を経て、このロングヘアになったわけです。だから、とっても気に入ってるし、いためたくないから、なるべく自然乾燥を心がけてます。「ヘア・カタ」の読者のみなさんにだけ、ロングヘアの基本ブロウのお手本をお見せしちゃいます。参考にしてね！

［P15］サマーセーター¥12000（ブードゥドゥ／ポップインターナショナル）
※1月21日にシングル第2弾「初恋に気づいて」（コロムビア）が発売。この曲はドラマ「痛快！　ロックンロール通り」（TBS系）の挿入歌です。

■後藤久美子のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

自然乾燥だけでもきれいにまとまるロングです　いたみやすいので毛先のカットをまめにしてください。

東京・広尾「トップノット」☎03-443-3535　渡辺晴夫

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	夜1日1回
カット	1か月1回
パーマ	しない
髪質	クセ毛
ブロウ時間	自然乾燥

長さ(cm)：11、20、50、50、40、40、35、30、20、18

ドライ ―■― ウエット
硬い ―■― 軟らかい
太い ―■― 細い
多い ―■― 少ない

初公開！　ロングヘアお手本ブロウ・テクね。

1　ダッカールでトップのヘアから、少量ずつまとめてとめていきます。多めにヘアの量をとりすぎると、上手にまとめられないので注意。

2　内側のヘアから、ロールブラシを使ってブロウします。毛先はハネないように、内巻きになるようにブロウするといいんですよね。

3　表面のヘアをブロウ。ドライヤーの熱風をあまりヘアにくっつけないでね。乾燥して、枝毛や切れ毛の原因をつくってしまいます。

4　フィニッシュは前髪づくり。私がいちばん気にする部分です。ホットカーラーで内巻きにゆる〜くカールをつけます。ナチュラルにね。

レターは、〒150東京都渋谷区神宮前4-3-14東京セントラルビル401号　㈱オスカープロモーション内　後藤久美子ファンクラブへ

春よこい！

お陽さまがぽかぽかすると、
気持ちもふわふわしてきて、
なんだか楽しいおしゃれが
い〜っぱいできそうな……
そんな気分ほんわかりん！

ほんわか気分で

三つ編みを満里奈ふうにアレンジすると、こんなに楽しい!!

ヘア遊び

撮影／小泉光　ヘア＆メーク／樽川和明　スタイリスト／山咲久美子

渡辺満里奈
わたなべ　まりな●昭和45年11月18日蠍座　東京生まれ　身長163cm　体重46kg　血液B型

もすこし暖かくなったら、庭でお花の手入れ。髪の手入れも忘れてないよ！

ジョウロとスコップを持って、お庭でお花に水をあげたり、とかって感じでしょ。すっかりほんわかしちゃってるね。Tシャツにピンクのエプロンドレスで、どうだ！ 庭仕事のじゃまになんないように、髪は両サイドで束ねてみたの。ちょっとブリブリしてるかな？ 実用的でキュートにってね。『ときめきざかり』っていうのが満里奈のがんばってるドラマ（木曜、フジテレビ系）のタイトル。すてきなタイトルだと思いませんか!? ぜひ見てね。このドラマの中でも、トップで束ねたり、ヘアスタイルもいろいろと変えてお見せしちゃうから。3人の女の子が、完ぺきな恋人を求めて、交際コンサルタント会社をつくっちゃうっていうお話なの。びっくりでしょ。

髪、ちょびっと切ったの。毛先がいたんでたから。

シャンプーとトリートメントはちゃ～んとやってますよ。でもね、最近はお風呂に入ったときにするようにしてるの。朝、寒いのって苦手。起きたら、すぐストーブの前に直行しちゃう。だから、寒い間はモーニングシャンプーなんてとんでもないって感じです。

ワッカヘア（前頁）は、両サイドに毛束をとって、3つに分けちゃう。それぞれの毛先を三つ編みにして、くるりっと輪にして、毛束の根元にピンでとめると、できあがり。輪の大小で、ハデにも地味っぽくも自由自在。けっこう遊び感覚でつくったら楽しいの。

3月から4月にかけて、コンサートするので、ぜひ見にきてね！

■HAIR DATA

シャンプー 1日1回
カット 1か月1回
パーマ なし

長さ(cm)：9、10、18、23、36、33、28、22、32、22

髪質 ややクセ毛　ブロウ時間 15分

ドライ ―■―― ウエット
硬い ―――■ 軟らかい
太い ―――■ 細い
多い ―■―― 少ない

■渡辺満里奈のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

満里奈ちゃんのヘアは、フロントとサイドにレイヤーの入ったワンレンクスです　前髪は、やや大きめのロールブラシで内巻きに巻きながらドライヤーの熱風を当て、ふんわり額に垂らします　トップの分け目は、自然に分かれるところで分けています。サイドとバックは、デンマンブラシかロールブラシで、まっすぐ下に引っぱりながらブロウしましょう　整髪料はとくに使っていませんが、ブロウローションを少しふりかけてからブロウしたほうが、髪がいたみません　トリートメントも忘れずにしましょう。

東京・恵比寿「ヘアスタジオ・ロコ」☎03-444-4778　樗川和明

[P.16~17]イヤリング¥500(寿宝) 靴¥25000(銀座ダイアナ) [P.18]エプロンドレス¥17000 カットソー¥11500(以上ケス・ケラ?)
※満里奈のコンサート情報 3/27東京、3/30名古屋、3/31大阪、4/1福岡、4/9宮城、4/18東京（お問い合わせは☎03-582-7719まで）

レターは、〒106 東京都港区六本木3-17-7四明ビル6F　エイプリル・ミュージックへ

高井麻巳子

たかい まみこ●昭和41年12月28日山羊座 福井生まれ 身長159cm 体重44kg 血液O型

ちょっぴりメロウに春のウエービーヘア

気分がゆらめくのは、春が近いせいなの?
おしゃれ心も、気分のままにゆらゆら……。
髪を少し切りました。なんとなく思いついて。
やさしいウエーブで、メロウにゆらゆら……。

撮影/山岸伸 ヘア&メーク/おばな浩二 スタイリスト/山咲久美子

テンダー・ウエーブにしてみたの。

ポニーテールで、キュートな感じのウエービーヘア。

MAMIKO TAKAI♥♥♥♥♥♥♥♥

トップで結ぶだけ、しっとりメロウにウエーブをみせる。

［P20］ツーピース（上）¥28000（下）¥15000（オックスフォード　トラディショナル）［P21］ブラウス¥15800　ジャンパースカート¥22000　カーディガン¥16800　靴¥16800（以上、田園詩）

15cmくらい切っちゃったの。'87年の11月ごろに。内緒で切ったから、マネージャーさんあわてさせちゃった。まったく悪い子。事務所の人がいうの。「失恋でもしたの?」だって。笑っちゃった。いまどき失恋して髪切る子いますかって。なんとなく切りたくなったから切っただけ。わりと思いつきでなんかしちゃうほうかな。でも、あれこれ迷って考えて決心したときのほうが、後悔するみたい。なんとなく思いつきでヘアを変えたり、イメージチェンジしたときのほうが、うまくいく。

ホットカーラーで、かる〜くウエーブつけてみました。早春のイメージのやさしいウエーブ。私の最新曲のタイトル『テンダー・レイン』（キャニオン）にひっかけて、テンダー・ウエーブと呼びます（これも思いつき）。ニューLP『私のままで…』（1/21発売）もよろしく！（ちゃっかりCMしてる）

テンダー・ウエーブは、ポニーテールにしたり、トップで結ったりするだけで、ずいぶん雰囲気が変わっちゃうの。そのとき、そのときの自分の気分で、いつものヘアが似合わなくなったり……おしゃれって不思議ですよねぇ。

だから、私の場合、なんとなくっていうの大切にしたいの。

ちっちゃな花柄のツーピース（P20）で窓辺で歌を口ずさみたい気分や、ジャンパースカートにカーディガンをはおって（P21）、お部屋で静かに考えごとしたい気分……そういう気分が、私のおしゃれのディテールを自然に決めてくれるのかな。あなたは、何をポイントに、その日のおしゃれを決めますか？　気分？　それとも……？

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	15分

長さ(cm)　31　35　35　29　26　24　18　23　30　9

ドライ ― ウエット
硬い ― 軟らかい
太い ― 細い
多い ― 少ない

■高井麻巳子のヘアスタイルにしたい人に

麻巳子ちゃんは、思いきって10〜15cmくらいカットしました。カット後のスタイルは、ぐっと少女っぽいイメージです。今回は、ホットカーラーやホットスティックを使って、一時的にウエービーヘアにしてみました。美容院でパーマをかける前に、一度、自分でホットカーラーでウエーブをつけて試してみるのもいいでしょう。ポニーテールにしたり、トップをとめあげたり、いろいろ楽しめます。

ヘア＆ヘアアドバイス／おばな浩二

レターは、〒153 東京都目黒区青葉台2-21-4　田辺エージェンシーへ

斉藤由貴

カールがいっぱいのアップヘアに、春らしくパステルローズを飾ります。ふんわりソフトタッチなスカーフとコーディネート!!

さいとう　ゆき●昭和41年9月10日乙女座　横浜生まれ　身長161cm　体重48kg　血液B型

スプリング・ローズヘアに憧れて

ふんわりパステル気分なの

撮影／斉藤清貴　スタイリスト／斉藤伸子　ヘア＆メーク／高橋真喜子

女の子でよかったなぁと思うのは、ロングヘアでバリエーションを楽しめることですね。髪型ひとつで、そのときの自分の気持ちを表わせるから。春はやっぱり、ふんわり、のどかな気分になって、カールがいっぱいのアップにしてみたいのね。このヘアは、まずホットカーラーで全体にボリュームをだします。私はパーマもかけてないし、ストレートの髪質だから、しっかりカールをつけるんですよね。そして、2つ毛束をつくって、両サイドのハイポイントの位置で結びましょうね。ちょうど毛先のカールがおだんごっぽくまとまるの。そこにバランスを考えて生花を飾ると〝ローズヘア〟のできあがり。

Spring Rose

〔P.24〕ペパーミントのブラウスと白スカートは㈱ワールド☎03-486-5231、〔P.27〕黒ブラウスはキアス☎03-461-3364の商品。

Spring Rose

春になると、パステルカラーが恋しくなるの。

ふだんは、〝黒〟が好きで、買う服もついつい〝黒〟が多くなっちゃうんですよね。ところが、春が近づいてくると、淡いパステルトーンが恋しくなってしまいます。このページのニットも、ペパーミントグリーンなんですよね。スカートは、オフホワイトのサーキュラータイプ。シルエットがきれいなので、立っていても、座っていても、すそのドレープがすてきなんです。

春に注目したいのはスカーフのおしゃれ。昨年あたりから、プリントのものがはやりだしました。私は、〝ローズヘア〟には、オーガンジー素材のスカーフがぴったりだと思うの。さりげなく肩に巻くだけで、ポイントになります。肩だけでなく、腰に巻いてもいいし、ヘアや帽子にリボンふうに結んだり、使い方はいろいろとあります。

春には、パステルの服と生花で飾ったふんわりヘアが私のおすすめです。なんとなく優しい気分になりますよ。

■斉藤由貴のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

ワンレングスのストレートロングヘアです。由貴ちゃんは、ダウンスタイルにする場合、リボンを使って輪郭をすっきりとみせるようにしています。[illegible]くださいね。リボンの結び方ひとつでヘアスタイルの印象が変わってきます。

ヘアアドバイス／高橋真喜子

最近、ダウンヘアにレッドの口紅を合わせるのが好き。

■HAIR DATA

シャンプー 夜か朝1日1回

カット 不定期

パーマ しない

長さ(cm)

髪質 ストレート　ブロウ時間 自然乾燥

ドライ ― ウエット

硬い ― 軟らかい

太い ― 細い

多い ― 少ない

レターは、〒100-91東京中央郵便局私書箱115号　㈱東宝芸能　斉藤由貴ＦＣ事務局へ

妖精してみませんか？

美奈代、今回は帽子で思いっきり楽しんでみたの。ちょっぴりおしゃれに、そして、とっても楽しく！　だから帽子って大好き。上手に気分転換して、美奈代お仕事がんばります。'88年はゼロからスタートのつもり。見守っていてね！

'88年はゼロからのスタート

渡辺美奈代

スタイリスト／篠原佐保子　ヘア＆メーク／中村康子

どうですか、美奈代の帽子ファッションは？　その日、その時の気分によっていろいろ変身できちゃうし、小道具ひとつでバリエーションだってOK。特別に美奈代の帽子おしゃれ学を教えちゃう。コツは簡単。帽子をそのまま使うだけでなく、自分のオリジナルアイデアを加えてみることなの。だから自分だけの、世界に1つしかない帽子

★ハットしちゃってファッショナブル！

のおしゃれができるのよ！　ぜひトライしてみてくださいね。

'87年はいろいろ美奈代のことを応援していただいて、ありがとうございました。おかげさまで『ガールズ・オン・ザ・ルーフ』などヒットさせることができ、とってもうれしかったです。

でも、'88年はいままでのことをすべて忘れて、ゼロから再スタートしたいの。まず基本の歌をしっかりていねいに歌います。その1曲目が『両手いっぱいのメモリー』(2/26発売)。ドラマも『藤子不二雄の夢カメラ』(2/25〜フジTV系)で主演。生まれ変わる美奈代に注目よ！

そしていままで以上に多くの人に美奈代を見つめてほしい……。

■渡辺美奈代のヘアにしたい人に

[illegible]

スカーフとつけ毛で変身！　自毛は丸めておだんごにし、サイドとバックにつけ毛、スカーフをかぶせる

普通のベレー帽に市販のオモチャの飛行機やバッジで個性豊かに。ヘアは縦に6つに分け、中に針金を入れて三つ編みで完成。

〔P29〕セーター¥22800　スカート¥24800(以上MILK)　帽子(チュールを除く)¥3500　コサージュ¥1200　イヤリング¥1800(以上セルロイド)　靴¥1980(七つの水仙)
〔P30〕(右上)セーター¥6900(BASS)　スカーフ¥800(セルロイド)　(中央)ベレー帽¥1200　飛行機¥250(以上セルロイド)　Tシャツ¥3900　オーバーオール¥9800(以上ライドオン)　スニーカー¥2300(五つのレモン)　(右下)帽子¥1300　マフラー¥980(以上キディランド)　Tシャツ¥2900　ジャケット¥6900(以上PRETTY)　毛糸リボン¥100(グレ・マルミ)

ニット帽子は普通の髪飾りの花をつなげてつけ、個性派おしゃれ。ヘアは後ろでまとめ、三つ編みに。

かわいいキャラクター帽子も共布のリボンで楽しく。ヘアは真ん中から両サイドにねじって、輪にまとめる。

■HAIR DATA

シャンプー	1日1回
カット	1か月1～2回
パーマ	なし
髪質	少しクセ毛
ブロウ時間	10分

長さ(cm)：10／14／22／34／32／27／25／20／23／17

ドライ ―■――― ウエット
硬い ―■――― 軟らかい
太い ―■――― 細い
多い ―■――― 少ない

大人のわたし

おしゃれファンタジック。

工藤静香

くどう　しずか●昭和45年4月14日牡牛座　東京生まれ　身長161cm　体重44kg　血液B型

撮影／小泉光　ヘア＆メーク／おばな浩二　スタイリスト／山咲久美子

おしゃれって、とっても不思議ですよね。
あるときは、大人っぽく……。
あるときは、少女のように……。
別の私がいるみたいで、とってもファンタジック。
少女のわたし
ヘアのおしゃれミステリアス。

ヘアすっきり大人っぽく。
リボンでキュートに少女っぽく。

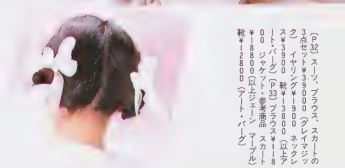
'88年はラベンダー色の洋服がはやるって聞いたけど、みんな着そうだから、静香はラベンダーを避けて、グレイの春物を買いだめしてるの。
しっとりしたスーツ(P32)、すてきでしょ!? グレイっぽくみえるけど、ラベンダーのような、ブルーのような、ちょっとミステリアスで大人っぽく。
静香のファーストソロLPも『ミステリアス』(キャニオン)。聞いてくんなきゃ、泣いちゃうよ、ほんと。いっちばん忙しいときに、夜中がんばってレコーディングしたんだもん。ファンのみんなに絶対気に入ってもらいたいから、何度も何度もやり直したの。
淡いピンクのジャケット(P33)は、少〜しキュートなイメージにしてみたかったの。少女っぽさがわかる?
こうしてみると、2人の私……。ずいぶん雰囲気変わっちゃうねって、自分で感心したりなんかして……。
P32のヘアは、両サイドの髪をトップでまとめて、少しねじってピンでとめただけ。すっきりしてるでしょ。
キュートっぽくしたほう(写真右)は、センター分けにして、両サイドの耳の後ろ下に毛束をとって、くるっと輪にして、ピンでとめちゃう。あらかじめつくっておいたリボンをとめてOK。静香の顔って細いから、下にリボンしたほうがバランスいいの。
ふだんのヘア(P35)は、少し大きめのロールブラシで、ゆったりブロウすると、きれいにいくよ。
ドラマ『君の瞳をタイホする!』(フジテレビ系、月)ぜひ見てくださいね。

[illegible]

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	1日1回
カット	伸ばしている
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	10〜15分

長さ(cm): 11.5 20 37 36.5 35 31 26 22 31 25.5

ドライ ― ウエット
硬い ― 軟らかい
太い ― 細い
多い ― 少ない

(P32)スーツ、ブラウス、スカートの3点セット¥39000(グレイマジック) イヤリング¥1900 ネックレス¥3900 靴¥13800(以上アート・バーグ)(P33)ブラウス¥11800 ジャケット・参考商品 スカート¥18800(以上ジェーン マープル) 靴¥12800(アート・バーグ)

レターは、〒162東京都新宿区市谷田町2-32第2市ヶ谷マンション5A室 プロダクション尾木へ

プリントタイツにミニハデ姿とクラシカルメークで、きわめつけコケティッシュ。

ストレートのつけ毛でドキッとさせちゃう！

ちょいといい女ふうのザ・女優って感じのヘアスタイルを、思いっき〜りやってみたいの！　ロング・オン・ロングのハイテクニックで差をつけまくっちゃうもんね。

芳本美代子

よしもと　みよこ●昭和44年3月18日魚座　山口生まれ　身長156cm　体重42kg　血液B型

撮影／山岸伸
ヘア＆メーク／斎藤みわ
スタイリスト／倉田早苗

しっかりちゃっかりまゆ毛出しヘアってセクシー？

宣言しま～す！ 私、バストぐらいまで髪の毛を伸ばしたいんだよね。おっと、でも前髪はおデコに下げておきたいんだ。前髪をカットしておいたほうが、キュートなヘアスタイルができるような気がするんだもんね。この超ストレートヘア、みんな不思議に思ってるでしょ？ じつは、自毛をタイトにトップでおだんごにまとめちゃって、その上から、ストレートのつけ毛をつけてるってわけ。ロングヘアの人だって、つけ毛ヘアを楽しめちゃうんだよね。あぁ、早くもっとロングヘアにならないかな……。いまでもソバージュパーマ、らくちんで気に入ってるから、これからもずっとソバージュパーマかけつづけたいな。

このクラシカルメーク、なかなかセクシーでしょ？ まゆ毛とアイラインがポイントよ！ メークもいろいろチャレンジ精神が大切よ。自分でこっそりメークの研究するの大好きなんだ。失敗の連続なんだけどさ、失敗したメークがけっこうおもしろくていいんだよね。私って「ヘア・カタ」の取材だと、やたら燃えちゃって、ちょっとはめをはずしたヘアメークとファッションになるんだけど、1人ぐらいおかしな子がいても許してくれる？ ことしの春はミニが大流行しちゃうんだって。ミニに思いっきりハデなプリントタイツ姿が、やっぱり私っぽい？ 紙テープもアクセサリーにしちゃうなんて、チープシックでいいでしょ。

みっちょん ヘアはいつでもノンルール！

遅ればせながら、ヘアマニキュアしちゃった。私の髪の色には、黄色のヘアマニキュアがいちばん合うみたい。ふだんは全然変わらないんだけど、日光に当たると「オッ！ 黄色っぽいじゃん」と思うぐらいだから、わりと手頃なおしゃれ法だと思うんだ。ソバージュパーマとヘアマニキュアで、髪の毛がボロボロになったんじゃないかと思ってるでしょ？ もともといたんでたから、いまさらあまり変わらないわ。反対にヘアマニキュアしてから、もっと髪の毛が軟らかくなったみたい。このぶんでいくと、ソバージュとヘアマニキュアと私は、切っても切れない関係になりそう……。

〝ヘアスタイルは爆発だ！〟って感じで、ルール無用のワイルドヘアしちゃって、すご～く気持ちいいな。まちがっても「レゲエのお姉さん」とは呼ばないでよね。

ワイルドヘアのつくり方は、髪の毛全体をしっかりカールしたあと、めちゃくちゃにその日の気分で、逆毛を立てまくる。フロントのキューピーティックな逆毛をお見逃しなく。ワイルドに逆毛を立てたあと、グリーンのタイツをリボンがわりにして、髪の毛にからませていくの。メークは、イエローのアイシャドーとオレンジのマスカラで、フルーティカラーしちゃってみたよ。ちょっとお嬢さまっぽいファッションでも、ヘアスタイルはハデ！ このミスマッチがたまらないのよね。

■芳本美代子のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

ノーマルなワンレングスですが、フロントだけ、おデコに下がるように短くカットしてあります。パーマは普通のコールドパーマですが、ブラッシングしてウエーブをつぶさないかぎりは、このようにソバージュのウエーブがでます。彼女は黄色のヘアマニキュアをしていますが、顔立ちや髪の色に合わせて、いちばん自分に似合う色を選ぶように注意してください。

東京・青山「スターカットクラブ」☎03-403-0084

小野一樹

[P.36]ワンピース¥13000Ⓑ タイツ参考商品Ⓢ 靴参考商品Ⓒ バッグ¥25900㋬ ネックレス¥3200Ⓩ [P.38]カットソー¥9800Ⓑ スカート¥16000Ⓑ バラコサージュ¥4800 花たばコサージュ¥4800 [P.39]ブラウス¥11900Ⓜ ※協力店／Ⓑ BAOBAB Ⓢ SAN E ORIGIN Ⓒ C.CREW ㋬ BETTY'S BLUE Ⓩ ZAPPAS M/Mr.Shinji

レターは、〒107東京都港区南青山6-9-2 B-104 芸映友の会へ

岩井由紀子
いわい　ゆきこ●昭和43年5月26日双子座　神奈川生まれ　身長151cm　体重40kg　血液O型

はじめてのアップだから・・・
笑わないでね。ゆうゆだってマドモアゼルのお勉強。
思いきって、少〜し大人っぽくしてみたの。
ちょっとクラシックなツーピースと、バラの
花柄のブラウス、しゃれたトーク帽。
ヘアは初めてアップにしてみたんだけど。
……似合ってるかな？　ちょっぴり背のび？
ゆうゆも、そろそろマドモアゼルのお勉強。
アフタヌーンティーが冷めないうちに……ね。
撮影／河合肇　ヘア＆メーク／栗山茂　スタイリスト／山咲久美子

ちょこっと大人っぽいイメージにしてみたんだけど……。

アップにしたり、帽子をかぶったりして、ちょこっと大人っぽいイメージに挑戦しちゃったんだけど……かなり冒険だったかなぁ!? トーク帽のヘア（P40～41）はね、ポニーテールをトップの少し斜めにつくって、カーラーで巻き、カールをこわさないようにピンで無造作にとめていくの。トーク帽は斜めに。トーク帽とのバランスで、片っ側がさびしくならないようにしてね。

マドモアゼルらしくイスに座って(右)、ちょっと気どってるね。帽子は、目深にかぶって、目のまわりに影を落とすと、大人っぽいレトロな雰囲気がでるでしょ。前髪はドろさないの。後ろのヘアは、自分の髪でつくる場合は、カールをかけて、逆毛を立てるとうまくいくんじゃないかな。

おまたせ、ニューシングルが出ました。『ついて行けない』(キャニオン）っていうの。最新LP『いやッ!』といっしょにぜひ聞いてくださいね。もう、がんばって歌っちゃってるからね。ホント。でも、両方とも、な～んか変なタイトルでしょ。このLPのなかで、私の一番のお気に入りは『マグネット・マジック』っていう曲。全体に、詩が大人っぽくなってるの。コンサートも後半戦がんばりま～す!

■HAIR DATA

シャンプー	1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	10分

長さ(cm)：15.5、17、46、42、37、35、32、11、22、19

ドライ ―■――― ウエット
硬い ――■―― 軟らかい
太い ――――■ 細い
多い ――――■ 少ない

〔P.40～41〕スーツ¥24800　花柄ブラウス¥8900(ベルジュ)　トーク帽¥9800　コサージュ¥7800(ダナ・マティアス)　靴¥15800(ＳＵＤカンパニー)　〔P.42〕ワンピース・参考商品　ブラウス¥14800　コサージュ¥5900　靴¥14800(ＳＵＤカンパニー)
※ゆうゆのコンサート情報　2/6福岡　2/8大阪　お問い合わせは☎03-585-7641

ポニーテールはちょっとお休みです。

このごろ、あんまりポニーテールにしないの。前ほど好きじゃなくなっちゃった。ゆる～いソバージュとか、ウェービーヘアとかやってみたいけど……。でも、ストレートのほうが、インスタントにパーマかけたり遊べるから、このまんまにしてる。

ヘアマニキュアに興味あったから、自分でやる前に、ウチの姉さんに「ピンクのヘアマニキュアきれいだよ」って、すすめたの。そしたら、姉さんホントにやっちゃったんだけど、な～んか変なの。だから、私はやめちゃった。ケロケロ。

■岩井由紀子のヘアにしたい人に
セミロングスタイルで、トップにレイヤーが入ったカットです　さらっとした髪をそのまま素直にブロウ　P43のアップスタイルは、トップでポニーテールをつくり、おだんごにしたまわりに、すき毛を巻きつけています
ヘア＆ヘアアドバイス　栗山　茂

1988
おしゃれ少女のための

RARAアクセサリー
《カタログショッピング》

ハガキで今すぐ申し込もう!!

ヘア小物

①品番:0642……………¥500
ミント・オフホワイト・黒・茶・紺・赤
②品番:0643……………¥800
ピンク・オフホワイト・ベージュ・黒
③品番:0644‥¥800、リバーシブル
④品番:0645‥¥800、黒・グレー・ピンク
(①～④)伸縮自在だから、ピッタリフィット
⑤品番:0646……¥200、4色1セット
⑥品番:0647‥¥200、ピンク・イエローブルー・赤・白・黒(2個で1セット)
⑦品番:0648……………¥200
(細7色と太4色で1セット)
⑧品番:0649……………¥200
ミント・ブルー・ピンク・黒・茶(太と極太で1セット)
⑨品番:0650……………¥400
黒・赤・青(2個で1セット)
⑩品番:0651……………¥500
べっ甲・黒・白(幅10%)
⑪品番:0652……………¥500
黒・べっ甲・白(幅15%)
⑫品番:0653…………¥850
白・黒・べっ甲(幅20%)
⑬品番:0654 ¥600、茶・黒
⑭品番:0655…………¥500
⑮品番:0656…………¥500
⑯品番:0657…………¥500
⑰品番:0658 ¥600、白・黒
⑱品番:0659…………¥500
黒・アイボリー・茶
⑲品番:0660…………¥800
茶・黒(レザータイプ)
⑳品番:0661 ¥500、黒・茶
㉑品番:0662 ¥800、黒・ピンク・茶
㉒品番:0663…………¥500
㉓品番:0664…………¥300
(色見本参照)
㉔品番:0665…………¥300
(2個で1セット、色見本参照)
㉕品番:0666…………¥150
(2個で1セット、色見本参照)
㉖品番:0667……………¥400
紺・ピンク・黒・茶・白・赤(パイルリボン)
㉗品番:0668……………¥250
黒・赤・紺・茶・オフホワイト(モールリボン)
㉘品番:0669……………¥400
緑・黒・紺・茶・白(らせんリボン)
㉙品番:0670……………¥500
黒・べっ甲(クリップ式)
㉚品番:0671……¥500、黒・白
㉛品番:0672……………¥600
使い方:ポニーテールに巻きつけて最後にキュッとひねるだけ(㉜も同じ)
㉜品番:0673……¥800、白・黒
㉝品番:0674……¥500、黒・茶
㉞品番:0675 ¥400、緑・茶・黒・赤・紺
㉟品番:0676……………¥800
金・黒、使い方:束ねた髪をくるっと包み込むようにして留める
㊱品番:0677…¥500、黒・紺・茶
伸縮自在だから髪を束ねるのがカンタン

ヘアピン

①品番:0584……………¥500
②品番:0585……………¥600
黒・白・ピンク・ブルー・ミント・赤・べっ甲
③品番:0586……………¥500
べっ甲・黒・白・ピンク・ブルー・ミント・赤
④品番:0587…¥300、ピンク・白・黒
⑤品番:0588 ¥500、モスグリーン・茶・ワイン
⑥品番:0589…¥700、べっ甲・象目・黒
⑦品番:0590 ¥1200、べっ甲・象目・黒
⑧品番:0591…¥800、べっ甲・象目・黒
⑨品番:0592……¥800、黒・生成
⑩品番:0593……¥600、生成・黒
⑪品番:0594……………¥500
⑫品番:0595……………¥600
⑬品番:0596……………¥500
⑭品番:0597……¥500、赤・黒・茶
⑮品番:0598……¥600、黒・茶・赤
⑯品番:0599……¥1000、黒・べっ甲
⑰品番:0600…………¥500、黒・赤
⑱品番:0601……………¥1300
⑲品番:0602 ¥600、赤・グリーン・青
⑳品番:0603……………¥900
㉑品番:0604……………¥900
㉒品番:0605……………¥1800
㉓品番:0606……¥500、黒・白
㉔品番:0607……¥500、黒・べっ甲
㉕品番:0608……………¥1000
㉖品番:0609……¥800、茶・黒・赤
㉗品番:0610……………¥1400
㉘品番:0611……………¥1500
㉙品番:0612……¥800、黒・茶
㉚品番:0613……………¥500
㉛品番:0614……………¥700
㉜品番:0615……………¥500
㉝品番:0616……………¥400

純銀製925 シルバーリング

①品番:0511 ¥2300サイズ:7・9・11・13・15号、みがき仕上げ
②品番:0512 ¥3300サイズ:11・13・15号、みがき仕上げ
③品番:0513 ¥1800……サイズ:8～18号
④品番:0514 ¥1200……サイズ:7～18号
⑤品番:0515 ¥2300 サイズ:7～18号、三連リング
⑥品番:0516 ¥1000……サイズ:7～18号
⑦品番:0517 ¥3500サイズ:11・13・15号、みがき仕上げ
⑧品番:0518 ¥2300 サイズ:7～18号、三連リング
⑨品番:0519 ¥1000……サイズ:8～18号
⑩品番:0520 ¥900 ……サイズ:8～16号
⑪品番:0521 ¥1500……サイズ:8～16号
⑫品番:0522 ¥1600……サイズ:7～18号
⑬品番:0523 ¥1500……サイズ:7～18号
⑭品番:0524 ¥2800……サイズ:7～18号
⑮品番:0525 ¥1200……サイズ:7～18号
⑯品番:0526 ¥1500……サイズ:8～18号
⑰品番:0527 ¥1000……サイズ:8～16号
⑱品番:0528 ¥1500……サイズ:8～16号
⑲品番:0529 ¥1600……サイズ:7～18号
⑳品番:0530 ¥1500……サイズ:8～16号
㉑品番:0531 ¥2000……サイズ:8～18号
㉒品番:0532 ¥1600……サイズ:8～18号
㉓品番:0533 ¥2500……サイズ:8～16号
㉔品番:0534 ¥1500……サイズ:8～16号
㉕品番:0535 ¥800 ……サイズ:8～16号

リングサイズ表

サイズ(号)	指まわり(mm)
7	47
8	48
9	49
10	50
11	51
12	52
13	53
14	55
15	56
16	57
17	58
18	59

リングのサイズがわからないときは、ひもやテープを指の節にきつく巻いてその長さをはかりましょう

イヤリング

1 品番:0149……¥1300、金・銀
2 品番:0150……………¥900
3 品番:0151……………¥1500
4 品番:0152……………¥1200
5 品番:0153……………¥900
6 品番:0154……………¥900
7 品番:0155……………¥1200
8 品番:0156……¥800、金・銀
9 品番:0157……¥1000、銀・金
10 品番:0158……¥1000、金・銀
11 品番:0159……………¥2300
12 品番:0160……………¥2300
13 品番:0161……………¥2300
14 品番:0162……………¥1800
15 品番:0163……………¥1800
16 品番:0164……………¥2000
17 品番:0165……………¥2000
18 品番:0166……………¥1300
19 品番:0167……………¥2300
20 品番:0168……………¥1800
21 品番:0169……………¥1500
22 品番:0170……………¥1800
23 品番:0171……………¥1000
24 品番:0172……………¥800
25 品番:0173……………¥800
26 品番:0174……………¥1000
27 品番:0175……………¥800
28 品番:0176……………¥800
29 品番:0177……………¥1000

リボン

①品番:0705…¥300 25%
茶・黒・紺・赤・白・ピンク/サテン
②品番:0727…¥300 20%
黒・紺・茶/サテンプリント
③品番:0717…¥400 24%
黒・生成・白/サテンプリント
④品番:0715…¥300 25%
黒・赤・茶・白・ピンク/ベッチン
⑤品番:0694…¥400 25%
チェック柄
⑥品番:0692…¥300 35%
チェック柄
⑦品番:0716…¥500 36%
茶・黒・紺・オフホワイト
ストライプレース
⑧品番:0729…¥600 35%
オフホワイト・ピンク・黒・紺/水玉
⑨品番:0731…¥400 25%
黒・生成・紺・茶ピンク/ストライプ
⑩品番:0706…¥500 36%
黒・茶・紺・白・ピンク・ベージュ
ブルー/綾サテン

リボンの長さは120cmです。

タイニ～ ¥300シリーズ

〈ペンダント〉
①品番:0178 金・銀、ロケット
②品番:0179 金・銀、ロケット
③品番:0180 銀・金、ロケット
④品番:0181
⑤品番:0182
⑥品番:0183 金・銀
⑦品番:0184 金・銀
⑧品番:0185
⑨品番:0186
⑩品番:0187
⑪品番:0188 金・銀
⑫品番:0189
⑬品番:0190
⑭品番:0191
⑮品番:0192
⑯品番:0193
⑰品番:0194
⑱品番:0195
⑲品番:0196

〈アンクレット〉
⑳品番:0197
㉑品番:0198

〈ブレスレット〉
㉒品番:0199
㉓品番:0200
㉔品番:0201 五連

〈ポニーテール〉
㉕品番:0202 ピンク・赤・黒・ブルー

〈ロケットキーホルダー〉
㉖品番:0203 金、銀

〈イヤーカフ〉
㉗品番:0204

〈イヤリング〉
㉘品番:0205
㉙品番:0206
㉚品番:0207
㉛品番:0208
㉜品番:0209
㉝品番:0210
㉞品番:0211
㉟品番:0212
㊱品番:0213
㊲品番:0214
㊳品番:0215
㊴品番:0216

〈リング〉
㊵品番:0217
㊶品番:0218
㊷品番:0219
㊸品番:0220 ロケット
㊹品番:0221 ロケット
㊺品番:0222
㊻品番:0223
㊼品番:0224
㊽品番:0225
㊾品番:0226
㊿品番:0227
51 品番:0228
52 品番:0229
53 品番:0230
54 品番:0231
55 品番:0232

〈ブローチ〉
56 品番:0233
57 品番:0234
58 品番:0235
59 品番:0236
60 品番:0237
61 品番:0238
62 品番:0239
63 品番:0240
64 品番:0241
65 品番:0242
66 品番:0243
67 品番:0244
68 品番:0245
69 品番:0246
70 品番:0247
71 品番:0248

●(69)はイニシャル(A・H・K・M・N・R・S・T・W・Y)
●タイニーシリーズのリングはフリーサイズ(51のみサイズあり)(7・9・11・13・15・17号)

お申込はハガキでどうぞ!

〈送料及び送金手数料は当社負担〉

●お申し込み方法
初めてご注文の方は右記のハガキ見本を参考に、必要事項を記入の上、合計600円以上、5000円以内でお申し込み下さい。商品は受付後10日前後でお届け致します。

●お支払方法
お支払は商品到着後、同封の払込通知票にて最寄の郵便局から1週間以内にお送り下さい。送金手数料は当社で負担致します。

合計600円以上でお申し込み下さい

安心してお求めいただけます

お買上げの商品がお気に召さなかった場合は、商品到着後1週間以内でしたら返品及び交換できます。
但しその場合の送料はお客様負担でお願い致します。又、万一郵送中の事故で破損が生じた場合は商品を返送していただければ、送料当社負担で交換致します。

〈かきかた見本〉

商品番号		個数	金額
0642	茶	1コ	500円
0173		1コ	800円
0511	11号	1コ	2300円
	合計	3コ	3600円

郵便番号
住所(ご自宅・フリガナ)
名前(フリガナ)
電話(市外局番も記入)
生年月日 職業

コを忘れずに

★かきかた見本をよく見て必要事項をしっかり記入して下さい。リングはサイズを、お忘れなく!
★商品番号が4ケタの数字に変わりました。記入ミスのないように注意してネ!

会…
03(461)3765(代)

電話注文、お問合せ等は平日AM9:00～PM6:00土曜日AM9:00～PM3:00の間にお願い致します(日曜、祭日は休みです)
※一度お買上げいただくと会員となり、会員番号で電話注文ができます。

RARAアクセサリー 株式会社アイコー
〒150東京都渋谷区神泉町8-1 ☎03(461)3765

M

ソバージュヘアにあきたなら、ちょっとアダルト・ストレートヘア。

セクシーシルエットで いい女をターゲット!

撮影/小泉光　ヘア&メーク/八幡雅治　スタイリスト/元丸裕子

マニキュアの色を変えるように、その日の気分で、ヘアスタイルを変えたいの……。まっ赤なミニとちょっと大人の赤いマニキュアの日は、断然ナチュラルストレート。

杉浦　幸

すぎうら　みゆき●昭和44年4月5日牡羊座　東京生まれ　身長156cm　体重[illegible]　血液AB型

MIYUKI S.

ロマンチック少女したいとき、しっかり三つ編みして、ソバージュパワーを強くしちゃう。

おデコすっきり出しヘアのアップで、ビックリしちゃったかな？　最近なぜかおデコを出すヘアスタイルがお気に入↖りなんだ。とくに左のアップヘアは、ふだん私が最も活用してるスタイルなのよ。1回おデコを出しちゃうと、クセになっちゃうみたいね。それにソバージュヘアだと頭がどうしても大きくみえちゃうから、ポイント的にすっきりさせるの。

ねぇ〜、なんだか、ソバージュあきちゃった。やっぱりストレートのほうが女っぽいんじゃないかなと思って、もしかして、次号の取材のときはストレートパーマをかけちゃうかもよ。やっぱり私ってヘアスタイル浮気性なのかな？　だってさ、ソバージュって、1回はしてみたいヘアスタイルだけども、わりあい早くあきちゃうのよね〜。それに、おどかすわけじゃないけど、ソバージュパーマってすごく髪の毛がいたむんだ。私の場合もともとブロウのしすぎで、いたんでいたから、これ以上いたんだって全然へっちゃらよ。でも、ちょっとかわゆく地みちにヘアケアしてるのよ。枝毛コートとプロテインでトリートメントすると、けっこういいみたいよ。自己満足かもしれないけど、昔より少しサラッサラッになったような気がしちゃうんだ。

「杉浦幸、バッサリ、ショートに！」というウワサ、自分で流してもいいかな？　中学1年生のころショートヘアにしていたなんて、いまの私から想像できないでしょ？　でも、ほんとなのよ。前回パーティファッションで、ショートヘアのウイッグかぶったじゃない。どうもあれからクセになっちゃったみたいで、久々にショートもいいなと思っちゃった。

ねえ、私、少し大人っぽくなったと思わない？　ウソでもいいから、女っぽくなったといって(笑)。みんなはきっと気づいてくれてないと思うから、自分でいっちゃうけど、ピアスしちゃった！　そのせいもあるかもしれないけど、最近すっきりヘアスタイルをまとめて、ピアスを見せたくてウズウズしちゃうの。

■杉浦幸のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

フロント、サイドのレイヤーもずいぶん伸び、ワンレングスに近づいてきました。パーマは、太めのロッドに髪の毛をゆるくねじって巻くソバージュパーマをかけています。

東京・広尾「パシャ」☎03-447-4122

八幡雅治

■HAIR DATA

- シャンプー　朝1日1回
- カット　1か月1回
- パーマ　2か月1回
- 髪質　ストレート
- ブロウ時間　10分

長さ(cm)：14、18、23、44、40、38、34、30、27、20

ドライ ―■――――――― ウエット
硬い ―――――――■―― 軟らかい
太い ―――――――■―― 細い
多い ―――――■――― 少ない

レターは、〒153東京都目黒区下目黒1-2-5ホリグループ目黒ビル３Ｆ　ホリプロ[illegible]会へ

赤いスーツ￥27800（EMICO）赤いシューズ￥4900（C・クルー）

やんちゃBOYっぽくおちゃめしちゃうぞ！

西村知美

クタクタ帽を
かぶるときぐらい
ショートに
したっていいよね。

ロングヘアは自由自在だもんね。
キュートに少年ふうを気どるなら、
プチツイストおだんごヘアに、
縦ロールヘアのつけ毛でプリンス。

にしむら　ともみ●昭和45年12月17日射手座
山口生まれ　身長150cm　体重38kg　血液O型

撮影／小泉光　ヘア&メーク／堀江里美　スタイリスト／江島モモ

ほ～んのり春めいたポッカポッカ気分。遊ぶなら、な～んたってツイスト・リボンヘア！　リボンをすると、なぜか優しい気持ちになれちゃうの。スタンダードなリボンヘアにもちょっぴりあきちゃって、知美はアシメトリータイプのリボンでおしゃれしちゃうもんね。

アダルトムードにも憧れるお年頃だけど、やっぱり元気におちゃめするのが得意わざ！　ロングヘアだって、プチおだんごヘアをわ～んさかすれば、少年チックにショートも体験できちゃうって知ってた？　だから、ロングヘアって大好きなんだ！

●すくすくと髪の毛、良い子に育ってくれてるんだ。私、一生ロングヘアで過ごしたいほど、ロングヘアを愛しちゃってるの。悩みのたねのクセ毛ウエーブもストレートパーマのおかげで、ブロウが苦手な私も最近、ブロウが上達しちゃった。でも、ストレートパーマって、思いっきり髪の毛がいたむらしいのよね。私の場合、少しぐらい髪の毛がいたんでくれたほうが、反対にうれしいなんて、やっぱり変かな?

4月4日からNHK朝の連続テレビ小説『ノンちゃんの夢』で真理子役をやるの。それがとても不安なの。昭和20年の物語だから、そのころ流行してたパーマネントヘアっていうのにしなきゃいけないみたいなの。クラシックヘアになんかしたくない。私だけカツラで許してほしいな……。ドラマの間、ずっとそのヘアじゃイヤだもん。

●ウエストと足がグラマーな私としては、本当はミニスカートなんてとんでもないのかもしれないけど、勇気をだして断然ミニ愛好家。春はポップカラーの洋服が着れるから、ごっきげん!「ヘア・カタ」初公開の私の赤いルーシュ、いままでの私とちょっとちがうでしょ? まっ赤なハットかぶるときだって、アダルトなかぶり方してみたの。前髪は全部上げちゃって、おデコに深々とかぶるのが、おしゃれって、最近勉強しちゃった。髪の毛も細かくパーツ分けして、ねじってプチおだんごをたくさんつくってとめちゃうの。ここまでだったら新しくないから、私は右バックに、ワイヤー入りのねじりっ毛をつけ毛しちゃった。

2月10日にニューシングル『サクラが咲いた』(東芝EMI)が発売されるの。みんなで聞いて春しよう。

とことんバリエーションで遊びっぱなしヘア!

■西村知美のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

フロントにかるくレイヤーを入れ、あとはすべてワンレングスにカットしてあります。知美ちゃんはクセ毛なので、ブロウがしやすいようにストレートパーマをかけています。ストレートパーマをかけた場合は、まめなカットとヘアケアはかならずしてくださいね。ブロウは、ロールブラシですべての髪の毛をかるく内巻きにし、フロントだけボリュームをだしてください。

東京・渋谷「スーパーヘア・コイケ」
☎03-464-0802　小池清[illegible]

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	朝1日1回
カット	2週間1回
パーマ	3か月1回
髪質	クセ毛
ブロウ時間	20分

長さ(cm): 9, 17, 35, 39, 42, 34, 30, 28, 31, 27

ドライ	■(中間)	ウエット
硬い	■(硬い寄り)	軟らかい
太い	■(中間)	細い
多い	■(中間)	少ない

プリンセスは

女の子なら誰でもロングヘアに憧れちゃいますよね。私もこれからずっと伸ばしつづけるつもりなんです。つけ毛と造花で、ちょっぴり早くロングを楽しむの!!

撮影/小泉光　スタイリスト/櫻井久子　ヘア&メーク/MAKIKO

つけ毛大作戦

さかい　のりこ●昭和46年2月14日水瓶座

福岡生まれ 身長156cm 体重40kg 血液B型

春は絶対、マーガレットヘアね。

「ことしは髪を伸ばしていいよ」というマネージャーさんのお許しをいただいて、さっそくロングヘアをめざして伸ばしてるの。やっぱり女の子にとって、サラサラのロングヘアは憧れですよね。私の考えとしては、ダウンスタイルよりも、結んでポニーテールにしたり、三つ編みにしたりするのが楽しみなの。ヘアバリエーションを服に合わせてできるなんて、すっごくステキ！　いまからワクワクしちゃってます。

　でも、そんなにすぐには伸びてくれないものね……と、あきらめかけてたら、つけ毛を使ってロングヘアになった気分になろーという企画だったので大喜び。私の願いがかなった取材だったからうれPですッ。

　さて、最近は、三つ編みのつけ毛という便利なものがあるからいいですよね。デパートでも手軽に買えるみたい。今回はヘアさんのつけ毛をお借りしちゃいました。

　この〝マーガレットヘア〟のつくり方は簡単。えり足のヘアを髪に結って、それぞれに輪の形にした三つ編みのつけ毛をくっつけちゃうの。ゴムとピンでかなりしっかりめにつけようね。取れちゃ困るP。その上に造花のマーガレットをちりばめます。じつは、つけ毛の接着部分が見えないようにフォローするためなんですよね。でも、とっても春らしくってカワユイでしょ？　ドレスもモスグリーンのギンガムチェックにしたの。なんだかプリンセスになった気分です。

↓マーガレットヘアにリボンも似合います。

〔P. 51〕ギンガムチェックのワンピース・価格未定（クラッチ）　ボレロ・参考商品（シュガー）〔P. 52〕白ブラウス￥9800（クラッチ）靴、ソックス・参考商品
※「のりピーYUPPIEコンサート '88」が3月20日より始まるよ。お問い合わせは☎03-354-8500サンミュージック後援会まで。

憧れのロングをめざしてガンバる。

伸ばしてる途中なので、バックはほとんどカットしません。ただし、サイドはレイヤーを入れたままで伸ばす予定です。ちょっと毛先がいたんでるせいか、伸びるのが遅い気がして、あせってます。毎日トリートメントを欠かさずにして、ヘアを大切にいたわりながらロングにするつもり。これから「ヘア・カタ」の読者のみなさんに中間報告していかなくっちゃね!!

■酒井法子のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

サイドにレイヤーが入ったスタンダードなショートヘアです。ロングをめざしているので、ネープはあまりカットせず、サイドもそろえる程度にしています。パーマをサイドだけにかけるとブロウしやすいです。

東京・原宿「セントラル・サッシュ」
☎03-404-1481　吉田毅之

ヘアにボリューム、花柄プリントを着こなすの。

レモンにKISS(キッス)ウエービーヘア

フルーティな少女のイメージってだ〜い好き。
レモンの香りって、早春のさわやかさなの。
ヘアもふわっふわって、ウエービーにして、
さわやかに、ちょっぴりおとなに……。

撮影／河合肇　ヘア＆メーク／おばな浩二　スタイリスト／山咲久美子

吉沢秋絵

よしざわ　あきえ●昭和43年10月20日天秤座　埼玉生まれ　身長159cm　体重45kg　血液A型

ボリュームたっぷりで、花柄のファッションにぴったりのヘアです。

'87年の10月ごろにパーマをかけたんです。ボリュームがでるように、大きいロッドを1個1個きつ〜く念入りに巻いてもらったの。時間も、これ以上かけると髪がいたんじゃうってとこまでぎりぎりにしてね。

でも、もうだいぶパーマっけが落ちちゃいました。パーマかけても、落ちやすい髪質みたい。パーマは、ず〜っと前からかけてみたかったの。それで、思いきってやっちゃいました。P54のヘアは、サイドとトップの短い髪を上でねじってとめただけ。左のヘアは、それを片側に寄せてピンでとめました。同じウエービーヘアのバリエーションなの。

このヘア、明るく大きな花柄プリントのファッションにぴったりでしょう。ボリュームたっぷりで、すてきな春のおしゃれかな…。

〔P54〕ジャケット¥25900 ブラウス¥5900 スカート¥10900（以上スタジオf） バラのコサージュ¥4800（ボン・マジック） 〔P55〕ブラウス¥9900

両サイドの髪をとめあげて全体をすっきりみせます。

このヘアは、両サイドにレイヤーの入った髪を、トップでとめあげてるだけの簡単なスタイルです。前髪は、片側だけかる～くふわりとたらしてるの。このスタイルだと、頭がすっきりみえますよ。どっちかっていうと、おとなしくみえるヘアかな。ふだんは、このスタイルにしてることが多いですね。

後ろのウエーブは、少しおさえめで、しっとり柔らかにブロウ。

ウエーブがでやすいように、サイドとバックの下から10cmくらいのところに、レイヤーが入ってるの。ムースで髪の表面を少しととのえて、ウエーブをきれいにだしてるんです。

明菜さんのワンレングスふうのウエービー。

このヘアは、中森明菜さんのスタイルをイメージしちゃいました。

明菜さんのヘアはワンレングスだけど、私のはレイヤーが入っています。それをワンレングスにみえるように、前髪の段の入った髪に、ムースをたっぷりつけ、立たせちゃうの。サイドの長い髪になじませて、まぜこんじゃう。分け目は、7・3くらいで、はっきりつけました。あらかじめ全体にホットカーラーを強めに巻いて、大きくウエーブをつけ、ボリュームをだすわけです。

■吉沢秋絵のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

パーマが少しとれかけのウエービーヘアです。ホットカーラーを全体に巻き、カールを強くだしました。ブラシを使わず、手グシでカールを生かしましょう。髪の表面に少し逆毛を立てて軽さをだすと、ふんわりします。サイドとバックに少しレイヤーが入ったワンレングスです。

ヘアアドバイス／おばな浩二

■HAIR DATA

シャンプー 1日1～2回

カット 1か月1回

パーマ ややとれかけ

髪質 ストレート　ブロウ時間 0分

長さ(cm): 10.5, 39, 41, 36, 34, 32, 30, 24, 33, 30

ドライ ←■→ ウエット
硬い ←■→ 軟らかい
太い ←■→ 細い
多い ←■→ 少ない

レターは、〒153東京都目黒区青葉台2-21-4 田辺エージェンシーへ

■理佐はお家でおしゃれの練習中で〜す■

おウチでごうきげんヘア!

立花理佐

たちばな　りさ●昭和46年10月19日天秤座　大阪生まれ　身長154cm　体重40kg　[illegible]型

撮影／河合肇　ヘア&メーク／藤原光代
スタイリスト／渡辺由香子

いつもとちがうおしゃれなヘアで、いきなりお出かけするのって、ちょっぴり恥ずかしいし……。でも、お家の中でなら、思いっきり冒険ヘアもできちゃうよね。鏡の前であれこれヘアをつくっちゃえ。

少しカールをつけたり、両サイドで束ねたり……。

●理佐で〜す！　もう春の足音がそこまで……聞こえてくるかな？　夏でも冬でも全然関係ないの。いつだって元気だもんね、立花。ニューLP『初恋神話』（東芝EMI）聞いちゃってくれちゃってる!?　最新シングル『サヨナラを言わせないで』のほうも、よろしく！　ぱっちし自信作ウ！

ヘア、ちょっとカールつけてみたの（P57）。サイドとバックの毛先にホットカーラーを巻いて、インスタントでカールをだしたのね。フロントを3パートに分けて束ねた上に、花のコサージュ。

さりげなく両サイドを束ねたヘア（写真上）は、カンタンだし、気分変わっちゃうでしょ!?

セミショートにも、憧れるけど…。

●コサージュつけたり束ねたり、いろんなヘアに合わせてお洋服も選んでみたの。ヒラヒラのえりがシンドバットみたい？（P57）トレーナーと短めのパンツのラフな格好（写真上）も大好き！

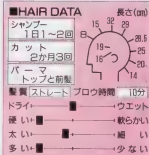
お家にいるときくらい、冒険してみたいよね。ちょっととんでるかなって感じのヘアでも、ファッションでも、へーキ、へーキ。よーするに、本人の私がごっきげんならいいわけなんだから。

いまのヘア、基本的に変える予定はありません。小泉今日子さんとか松本伊代さんが一時やってたようなセミショートも、すてきだなって思うの。でも、切っちゃうと後悔しそうな気がするから……。

鶴さん（片岡鶴太郎）と、ときどきお仕事いっしょにするんだけど、すっごくおもしろい人なの。ドラマで、本番5秒前、4、3、2、1……プーって自分でオナラして、「理佐、何やってんだよ。こんなところでオナラすんなよな」って、理佐のせいにするの。ひどいでしょ!?　でも、優しいおもしろい人。仲よくしてもらってます。

■立花理佐のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

理佐ちゃんのヘアは、トップと前髪にだけゆるくパーマがかかっています　サイドはレイヤーカットです。分け目はセンター　トップと、サイドの段の入った髪を、自然な感じで後ろへ流しています。前髪は、頭に薄〜く下ろして、内巻きに。サイドとバックも、ロールブラシで内巻きにブロウしましょう　理佐ちゃんは、ヘアのスタイルも長さも、しばらくはこのまま保つつもりのようです　コシのある髪質ですが、日ごろのヘアケアを大切に

東京・赤坂「ＢＮサトシ」☎03-589-3430　藤原光代

ポップな春気分
ウキウキして、なんだかとびはねたくなっちゃう春が、洋子にはお似合い。茶目っけたっぷりのファッションで、思いっきり春しちゃった。新曲『反逆のヒーロー』（1/12発売、ビクター）も好評なの。これからも洋子を応援してね！
ショートヘアでキュートっ娘しちゃお！
長山洋子
ながやま ようこ●昭和43年1月13日山羊座 東京生まれ 身長154cm 体重44kg 血液AB型
撮影 鈴木清久 ヘア&メーク／塩田欽哉 スタイリスト／山咲久美子

こんにちは、洋子です。洋子もとうとう20才になりました。20才になってとくに感想っていうのはないんだけど、絶対、ことしじゅうには車の免許がとりたい！って思っています。免許って、18才のときからず～っと思ってるんだけど、まだ実行できてないから、ことしこそね。でも、免許とっても、車はいらないんだ。だって、東京って駐車場の料金が高いでしょ。なんて、しっかりしてるでしょ。

いま、ピアス集めに夢中なんです。高校に入学したと同時に集めはじめました。お気に入りのピアスは、小さいピンクの石の目立たないもの。ヘップバーンの写真が入ったものや、50'sの絵が入った大きめの派手なものもあるんだけど、合う洋服がないんです。今度はそのピアスをつけてハデハデで登場しようかな？

[P.60]ボレロ、ブラウス、スカート・価格未定　ニーソックス￥1900(以上ジェーンマーブル)　帽子￥9800(ART-BERG)　靴￥16800(Fin)　[P.61]パーカー￥6900　白Tシャツ￥3800　パンツ￥11800　靴下￥800(以上ハウスウエアーズ)　スニーカー参考商品(Fin)

早く伸びるようにと、部屋では髪を結んで過ごしています。

手入れが簡単で気に入っていたこのヘアスタイル。だけど、最近また伸ばしたくなっちゃった。ショートだと、ムースやミスト、ヘアアクセサリーでしかアレンジできないでしょ。おだんごや編みこみなどをしてる人を見かけると、うらやましくって、伸ばすことに決めました。

いま、ちょうど中途半端な時期で、刈りあげの部分がハネやすかったり、トップもまとまりにくかったり苦労してます。先にトップの部分を伸ばして、刈りあげが見えなくなったら、刈りあげも伸ばしはじめるつもりです。結ぶと、早く髪が長くなるって聞いたから、仕事以外ではほとんど結んでいます。ショートの髪がチョンチョコリンとゆれてるのも、かわいいんですよ。サラサラのロングヘアになりたいから、毎日トリートメントして、ドライヤーを使わず自然乾燥して、髪をいたわっています。

⬅髪にお花が咲いたみたい　モノトーンでもこんなにはなやか　少し幅か広めのリボンを、たくさん結んでね

■長山洋子のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

トップがグラデーション、ネープが刈りあげのショートスタイルです。このスタイルのポイントはトップのボリューム感　軟らかい髪の人や、コシのない髪質の人はパーマを強めにかけます。顔型とのバランス感も大事なので、細おもての人はサイドに、エラがはっている人はトップにボリュームをだします。

東京・原宿「CLIP」☎03-499-4671

塩田欽哉

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	1日1回
カット	1か月1回
パーマ	少し
髪質	クセ毛
ブロウ時間	なし

長さ(cm)：9、11、11、11.5、11、6、1、0.5、2、0.5

ドライ ―■―――― ウエット
硬い ――■――― 軟らかい
太い ――■――― 細い
多い ―■――――― 少ない

ナイスガール　ナイスヘア

ヘアをちょっと変えただけで、こ〜んなにエレガント。

春っぽくって元気よくって、それでおしゃれにエレガントって感じに、してみたかったの。どうですか!?ヘアのちょっとした工夫なんです。

BaBe

撮影／鈴木清久　ヘア&メーク／村谷知恵子　スタイリスト／深井みき

智子 う〜、うれしいの！

ゆかり なんなの!? いきなり。

智子 新人賞もらったせいか、最近、いろんなファンの方々から、たくさんプレゼントをいただいちゃって。

——たとえば何もらったの？

ゆかり お手製のクッションとか、パジャマとか。うれしいです。毎日、愛用してます。

智子 （誇らしく）私なんか、CDの機械もらっちゃったぜィ！

——すっごいね。

ゆかり 似顔絵は笑っちゃうの。だいたいお笑いねらってるのね。

智子 でも似てるわ(笑)。

——ところで、ヘアなんだけど。

ゆかり また少し切っちゃった。ふだん出かけるときは、両サイドで三つ編みにしてます。お化粧は全然しません。ニキビ対策に、アロエクリームくらいなんです。今回は、少しエレガントに、髪を下ろしてみたの。少しは女っぽくみえるかな。

智子 ムリムリ。私のヘアを見なさ〜い。以前みたいに、カールつけてハネさせてないの。さらっと流してる。バリエーションヘアのほうは、ムースで少し固めて、両サイドを耳にかけたの。これだけで、ずいぶんエレガントになるでしょ。

ゆかり ムリムリ(笑)。

——'88年はヘアスタイル変えないの？ ロングとショート？

ゆかり そろそろ変えてもいいなあって感じです。

智子 ゆかり、刈りあげたら？

二階堂ゆかり

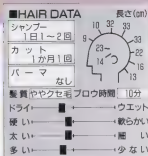
にかいどう ゆかり●昭和42年8月29日乙女座 東京生まれ
身長164cm 体重49kg 血液A型

おなじみのポニーです(写真上)。ふわりと下ろせば、女っぽくエレガントに(右)。少しウエーブをつけるのがコツよ。

■HAIR DATA　長さ(cm)

項目	
シャンプー	1日1〜2回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	ややクセ毛
ブロウ時間	10分

長さ(cm)：10、32、33、9、33、23、22、14、16、13

ドライ ←■→ ウエット
硬い ←■→ 軟らかい
太い ←■→ 細い
多い ←■→ 少ない

〔ゆかり〕Tシャツ¥11600 白コート¥15800 スパッツ¥6800 ブローチ各¥2800（以上スポーティフ） イヤリング¥1900（ザッパス原宿店） 靴¥9800（銀座ダイアナ）

——'87年はいろいろとめまぐるしい1年だった?

ゆかり あっという間。早かったね。デビューしたのも、ついこの間って感じ。仕事も次から次から。

智子 '88年は、もう少し自分たちの時間もって、お仕事したいな。

——ニューシングル『TONIGHT』(キャニオン)が出たね。

智子 すっごく元気のいい曲なの。お〜めでと〜! って感じの曲。

ゆかり 最新LP『Nice!』も、よろしく!

——ところで、その洋服ちょっと変わってるね。

智子 2人ともアニマルプリントのお洋服なんだ。

ゆかり 私のは、アニマルプリントのTシャツにスパッツ。それに、春っぽく薄手のコートをはおってみたの。ほんとは、ロングのタイトスカートとかって、もっと女っぽい洋服にトライしてみたいんだけど……。

智子 似合わないからって!?(笑)

ゆかり ちがうの。ふわふわしたスカートとか、しっとりした格好だと、お仕事のとき踊れないの。だから、どうしても動きやすいスポーティなの選んじゃうのね。

——おしゃれは、動きやすさにポイントおいてるってわけだ。

智子 でも、'88年は、ガラッと雰囲気変えて、レディっぽく……。

ゆかり なるかしら??(笑)

二人 ムリムリ(笑)。

近藤智子

こんとう　ともこ●昭和43年2月17日水瓶座　東京生まれ　身長160.2cm　体重45kg　血液?型

さらりと流すヘアが大好き(写真上)。以前はカールでハネさせてたけど、ムースつけて両サイドを耳にかけると上品でエレガント(左)。

〔智子〕ワンピース¥13200　ペンダント¥3800(以上スポーティフ)　イヤリング¥1500(ザッパス原宿店)　靴¥9800(デア・ディア)

■HAIR DATA　長さ(cm)

シャンプー	1日2回
カット	伸ばしている
パーマ	なし
髪質	ややクセ毛
ブロウ時間	10〜15分

長さ(cm): 19, 25, 22, 13, 20, 10, 20, 4, 15, 6

ドライ	■	ウエット
硬い	■	軟らかい
太い	■	細い
多い	■	少ない

レターは、〒107東京都港区赤坂5-1-5菅野ビル4F　エスワン・カンパニーへ

浅香　唯

あさか　ゆい●昭和44年12月4日射手座　宮崎生まれ　身長154cm　体重40kg　血液A型

●『スケバン刑事』も終了して、ニューヘアにしようかな。

お待たせしました！ これがノーマルな唯ヘアです。いままでわりかし、ごぶさたしててごめんね。めでたく『スケバン刑事』も終わったから、ホッと一息といいたいところだけど、けっこう仕事がハードで、いつも元気いっぱいの私が少々バテぎみなの。ドラマや映画の撮影中は、ヘアスタイルを変えることができなかったけど、やっと解放されたわ。

でも、いざどんなヘアスタイルにでもできると思うと、すご〜く迷っちゃうのよね。やっぱし私は、デビュー当時からあまり変わっていないこのヘアスタイルが好きなの。ロングにして、ポニーテールなんかしてみたいけど、私の髪の毛ってクセ毛だから、ブロウが大変そうだし、やっぱりあきらめる……。だって、きょうはバッチリ、ブロウがきまったなと思う日だって、途中から雨でも降りだしたら、そりゃあ大変！ クセ毛ウエーブがバッチリ出ちゃって、すご〜くへんてこりんなヘアスタイルになっちゃうんだ。

レターは、〒106 東京都港区六本木7-15-8 衆楽ビル6F ㈱六本木オフィスへ

YUI ASAKA

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	朝1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	クセ毛
ブロウ時間	15分

長さ(cm): 10、15、20、19、20、21、16、8、15〜6

ドライ	■（中間）	ウエット
硬い	■（中間）	軟らかい
太い	■（中間）	細い
多い	■（中間）	少ない

■浅香唯のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

フロント、サイドに髪の毛の流れを出すためにレイヤーを入れたグラデーションボブヘアです。唯ちゃんはクセ毛なので、パーマをかけなくてもボリュームがでますが、まったくのストレートな髪質の人は、ゆるめのパーマをかけるといいですね。ブロウは、ロールブラシで内巻きにしたあと、レイヤー部分をスケルトンブラシでばらしてください。

ヘアアドバイス／押田秀明

撮影／河合肇　ヘア　押田秀明

大西 結花

おおにし ゆか●昭和43年7月6日蟹座 大阪生まれ 身長156cm 体重45kg 血液A型

●少年のようなショートヘアにするかどうか迷ってるの。

こんにちは！ 結花です。いつもはポニーテールの結花だけど、きょうは髪をドろしてみました。いかがですか？

私の髪、茶色っぽいでしょ。中学のときはよく染めてるとまちがえられていたんです。友達にはうらやましがられたんだけど、私はずうっと黒髪に憧れてました。

黒髪のワンレングスに憧れてて、伸ばしはじめたこの髪だけど、映画『スケバン刑事（デカ）』（2/20公開予定、東映系）の録（と）りが終わったとたん、切りたくなっちゃったんです。

少年っぽいファッションもかわいいなぁなんて思いはじめたら、急にショートヘアにしたくなっちゃった。最近は鏡を見ては、ショートヘア似合うかな？ってそんなことばかり考えています。

2月10日に新曲『ミモザの奇蹟』（ポリスター）が発売されるし、1月の末から全国5か所で『スケバン刑事（デカ）』の3人のコンサートもあるし、大忙しの結花です。

レターは、〒107東京都港区南青山1-26-16乃木坂リリエンハイム403号 デリッシュカンパニー ゆっちクラブへ

YUKA ŌNISHI

撮影／河合肇 ヘア＆メーク／椅川和明

風にサラッとなびく、ロングヘアが好き♥

島田　奈美

しまだ　なみ●昭和46年2月1日水瓶座　東京生まれ　身長159cm　体重44kg　血液O型

●カーラーで巻いて、ゆる〜いソバージュふうにしたのよ。

ずっと伸ばしてた髪を思いきってカットしちゃったんですが、やっぱり後悔したので、また伸ばす決心をしました。短くしてから、「幼くなったね」ってよく人からいわれるようになっちゃったし。私って伸びるのが早いから、すぐ元にもどっちゃうんじゃないかな。ヘアの長さを測るときも、数字とにらめっこです。でも、前号の「ヘア・カタ」の取材のときより着実に伸びてるので安心。中途半端な長さに、もうそろそろ突入しそうで、毛先がハネるころです。ほんとはパーマをかけたいけれど、学生なので禁止されてるんです。そこでカーラーを使って、憧れのパームドヘアにアレンジしたんです。こんなふうにパーマがかけられたらいいんだけどなぁと思ってたんです。

あくまでも、カールがいっぱいのヘアにこだわりたかったので、〝プードル・ヘア〟と私が名前をつけたの。ヘアを2つに分けて、それぞれを束ねて、カーラーをいっぱい巻いて、細かいウエーブをつけます。カーラーに使ったのは、パーマ用の細いロッドなんですよ。パーマをかけるときと同じようにして、しっかりと巻いていきます。

そうすると、こーんなにまんまるくウエーブの毛束ができるのよ。かわいいでしょ? 帽子は、カールをつぶさないように、垂直にかぶるようにしましょうね。

ファッションは、まっ赤なストライプがカッコいい〝マリン〟です。もう気分としては、夏を先どりってところかしら。ジャケットの丈が短めなので、七分丈のパンツとのバランスがぴったりなの。えり元は、白いブラウスの大きなえりを大胆に出して、アクセントにするのが今年ふうなんです。

〔P.70〕赤ストライプジャケット¥16000　パンツ¥9900　ブラウス¥5900　ベルト¥4900（以上クロードクロス／イトキン）　靴¥5900（アンテナ／C・クルー）　帽子・参考商品（シャポード山川）

■島田奈美のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

フロントに少しレイヤーを入れたワンレングスのセミロングです。奈美ちゃんは、ソバージュっぽくしたいのですが、まだ高校生でパーマがかけられないので、特別にカーラーを巻いてウエービーヘアをつくりました。あまりカールをきかせすぎると、若さがなくなってしまいます少しムースをなじませ、カールがゆる〜くとれかかったくらいがいいと思いますね

また、ハーマをかけて、左の写真の奈美ちゃんヘアにしたい人にワンポイントアドバイス。注意しなくてはいけないのは、ヘア全体にパーマをかけないことです　すそ15cm幅くらいたけに、ゆる〜くパーマをかけましょう。ナチュラルなウエービーヘアになり、ブロウすればストレートヘアにもどせるヘアです

東京・表参道「トムの庭」☎03（49）96403

木原直美

撮影／小泉光　スタイリスト／元丸裕子　ヘア／木原直美

レターは、〒107東京都港区赤坂6-15-1-401　島田奈美ファンクラブへ

小沢なつき

おざわ　なつき●昭和47年４月19日牡羊座　東京生まれ　身長158cm　体重45kg　血液Ａ型

●髪の毛がすご〜くいたんじゃって、悲しんでま〜す。

2月11日公開の映画『山田村ワルツ』(松竹)で主役を演じるんですけど、お仕事が思いっきり忙しく、美容室に行くひまがなくて、髪の毛が伸び放題です。右サイドにクセ毛があって、変なボリュームがでちゃうんです。それでブロウに命を賭けちゃうから、髪の毛がいたんじゃって、枝毛がバシバシできて、暗〜い気分になってるんです。もともと茶色っぽかった髪が、もっと茶色になったみたいです。サイドとトップのレイヤーをまめにカットすれば、少しはましになるのかもしれないんですけど、ワンレングスをめざしているんで、レイヤー部分はカットしたくないんですよね。この前、美容室でスーパートリートメントというのをしてもらったんですけど、いたみすぎてて、あまり役には立たなかったみたいです。

朝は学校があるので忙しいから、夜シャンプーしてるんです。その夜の寝ぞうで、朝のブロウ時間が変わるんです。ひどいときは、寝グセが悪くて、30分以上ブロウしても気にくわないことがありますね。きょうは、美容師さんにブロウしていただいたんで、バッチリきまって、ごきげんです。私、きょうみたいなヘアスタイルが理想なんですよね。とくに、いま肩にちょうど当たるぐらいの長さだからハネやすいんで、もう少し伸ばしたいんです。

最近、平均4時間ぐらいの睡眠時間なんですけど、お菓子類が主食だから、デビュー当時より太ってしまいました。

■小沢なつきのヘアスタイルにしたい人にアドバイス

トップとサイドに伸ばしかけのレイヤーが入り、バックはワンレングスにカットしてあります。いまの長さがいちばんハネやすく、ブロウが大変ですね。彼女はパーマをかけていませんか、ゆるめのパーマをかけると、自然な流れが出ます。

東京・原宿「モリオ・フロム・ロンドン」☎03-408-5110　川崎　公

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	夜1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	少しクセ毛
ブロウ時間	20分

長さ(cm)：15　20　34　28　21　16　11　11　28〜24

ドライ	■	ウエット
硬い	■	軟らかい
太い	■	細い
多い	■	少ない

撮影／小泉光　ヘア／川崎公　メーク／菅原佳子　スタイリスト／元丸裕子

レターは、〒107東京都港区赤坂7-6-47赤坂ニュープラザ301号　(有)ケイハウスへ

伊藤智恵理

いとう　ちえり●昭和46年4月1日牡羊座　東京生まれ　身長163cm　体重44kg　血液A型

●チェリーオリジナルの前髪、ちょっとおかしいけど見て！

ワンピース、ベルト・参考商品（以上BERGE☎03・470・2341）靴¥4800　ブローチ、イヤリング・参考商品（以上マイエ☎03・404・7830）

ずいぶん髪の毛伸びたと思わない？ ワンレングスヘアに燃えてるから、前髪以外は全然カットしてないの。だから、しばらく美容院には行ってないんだ。この前髪だって、自分でカットしちゃったんだ。ギザギザになってるのが、ジーッと見られたらばれちゃうかな？ だって、パーマをかけられて以来、美容室へ行くのが怖いの。

やっとパーマっけもとれてきたんだけど、毎朝30分ぐらいかけて完ぺきにストレートにのばさないと気がすまないのよね。アレンジヘアをやりっこしてたお姉ちゃんがバッサリ、ボブっぽくカットしちゃったから、私もおつきあいして、アレンジヘアしばらくお休みしてるんだ。ワンレングスになったら、どんなアレンジヘアだってできるもんね。いまが我慢のしどころだと思って耐えてるわけ。

でも、私の髪の毛って細くて軟らかいから、セットが長もちしてくれないの。毎朝ブロウして、きようはなかなかきまったな……と思っても、外に出たとたんにペトーッとなっちゃうのよね。それでみんなパーマをかけろっていうんだけど、絶対いや！ 死んでもかけないもんね。ヘアスタイルにはガンコになってるけど、お仕事は楽しくやっているわ。

ファーストアルバム『Hello』（CBS・ソニー）は、もうみんな聞いてくれたかな？ 3月には4枚目のシングルを発売する予定だから、それも聞いてよね。

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	夜1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	30分

長さ（cm）：9、18、22、32、31、27、24、21、20～28

ドライ ―■――― ウエット
硬い ――■―― 軟らかい
太い ―――■― 細い
多い ―■――― 少ない

■伊藤智恵理のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

フロントだけを短くカットし、あとは伸ばしているので、つながりのない形ですが、サイドに少しだけレイヤーが残っています。ずいぶんワンレングスに近づいてきました。ワンレングスに伸ばしたい場合は、毛先だけでもまめにカットしたほうがいいですね。

パーマはほとんどとれていますが、少しふわっとしたボリュームをだしたい人は、ゆるめのパーマをかけたほうがいいと思います。

ブロウは、ワンレングスにそろった部分をしっかり内巻きにし、サイドのレイヤーも一度内巻きにしてから、スケルトンブラシでバックに流すと自然な感じになります。初めからすようにブロウすると、わざとらしくなりがちなので気をつけたほうがいいですね。

東京・青山「スターカットクラブ」☎03・403・0084　小野一樹

撮影／河合肇　ヘア／川崎公　メーク／菅原佳子　スタイリスト／秦みゆき　レターは、〒106東京都港区西麻布4-11-28エンパイアマンション801号　オフイス・ジュニアへ

にとう　ゆうこ●昭和46年8月28日乙女座　千葉生まれ　身長155cm　体重40kg　血液O型

●いやいやながら伸ばしたロングヘア、気に入っちゃった。

「ヘア・カタ」の取材大好き。いろいろアレンジヘアができるもん。ふだんのレイヤーヘアとカールのロマンチックヘア、全然ちがうムードでしょ? 私、昔からいってるけど、ショートカットにしたかったのよね。でも事務所命令で、しぶしぶ髪の毛を伸ばしたら、これがけっこう気に入っちゃってね、絶対ショートなんてとんでもないわ。ただ、それと同時にヘアの悩みがふえちゃった。ポニーテールやサイドテールの日々だから、シャンプー後、怖くなるぐらい切れ毛がすごいの。これ以上髪の毛を傷つけたくないから、しばらくパーマお休み。ブロウのしすぎだと思うけど、もともと茶色っぽい髪の毛が、もっと茶色になっちゃった。何かいいヘアケア知らない? 私って、女の子らしくないボリボリの髪質だったんだけど、最近細く軟らかくなったみたいでルンルンよ。

ジャケット¥32000(ブロードキャスティング・ワールド)　セーター¥19800　スカート¥12900　靴¥26000(以上キエラ・ワールド☎03・486・5231)

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	朝1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	クセ毛
ブロウ時間	15分

長さ(cm): 9, 15, 20, 41, 38, 33, 28, 25, 22, 20

ドライ ―■――――― ウエット
硬い ――■―――― 軟らかい
太い ――■―――― 細い
多い ―■――――― 少ない

■仁藤優子の ヘアスタイルにしたい人にアドバイス

トップ、フロント、サイドに[illegible]ーか入[illegible]ィーンにいちばん人気かあるヘアスタイルです　レイヤー部分にゆるめのパーマをかけると、ブロウがしやすくなりますね

ブロウは、すべて内巻きにしてから、サイドをバックに流します

東京・原宿「モリオ・フロム・ロンドン」☎03-408-5110　川崎　公

レターは、〒153東京都目黒区下目黒1-2-5ホリグループ目黒ビル3F　ホリプロ友の会へ

撮影／小泉光　ヘア／川崎公　メーク／菅原佳子　スタイリスト／秦みゆき

坂上 香織

さかがみ　かおり●昭和49年7月29日獅子座　長崎生まれ　身長155cm　体重38kg　血液A型

●ワンレングスのロングヘアに早くなりたいなぁと思うの。

ドラマ『オレの妹急上昇！』(フジテレビ系)でがんばっている香織です。2月上旬からは『太陽の犬』(NTV系)のドラマにも主演します。楽しみにしていてくださいね。

ワンレングスをめざして伸ばしつづけているヘアですが、ずいぶん長くなったんですよ。ただし、レイヤーがヘアのすそのほうに集中してきて、パサついちゃって。ヘアさんに、一度5センチくらいバッサリと切っちゃうといいよってすすめられてるけど……。もったいないかなぁと思ってしまいますね。ふだんは、自然乾燥をさせてから、ドライヤーとブラシでサッとブロウするだけ。やっぱり毛先がまとまりにくくって、上手にブロウできません。だから結局あきらめちゃって、パサパサッとなったままで学校に行ってしまうの。あ〜ッ、早くワンレングスになりた〜い！

ファッションでは、「ベティーズブルー」のワンピース、白いえりとカフスがとってもおしゃれですね。靴もワンピースの色とコーディネートさせたグレイ。ヘアも、童話の主人公・アリスを思わせるようなキュートな三つ編みヘアにアレンジしてみたんです。両サイドで位置を高めに結んで、三つ編みをつくり輪にします。分け目をジグザグにしたらユニークなヘアになりました。似合ってますか？

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	夜1日1回
カット	不定期
パーマ	しない
髪質	クセ毛
ブロウ時間	15分

長さ(cm)：10, 35, 40, 40, 38, 35, 30, 25, 36, 31

ドライ	■	ウエット
硬い	■	軟らかい
太い	■	細い
多い	■	少ない

〔P.78〕クレイのワンピース￥26900〜 靴￥8800(アンテナ／C・クルー)〔P.79〕ブラウス￥12900〜 ネクタイ参考商品　協力店／ベティーズブルーへ

■坂上香織のヘアスタイルにしたい人に

毛先とサイドにレイヤーが多少残っていますが、ほぼワンレングスに近いロングヘアです　香織ちゃんはサイドをとって束ねて、中途半端な時期を乗り越えています　2か月に一度くらいバックをカットし、サイドと長さを合わせていくといいですよ　東京・渋谷「TEN-HALF」☎03-496-9860

友坂信博

撮影／小泉光　スタイリスト／佐藤智春　ヘア＆メーク／友坂信博

レターは、〒107東京都港区赤坂7-5-27赤坂パインクレスト1013　ライジングプロダクションへ

伊藤 美紀

いとう みき●昭和46年4月9日牡羊座 名古屋生まれ 身長154cm 体重43kg 血液B型

●B型だから、みんなを驚かせるヘアスタイルしよッ！

みなさん、最近ドラマで活躍中の美紀です。ドラマでは、けっこうアレンジヘアしちゃって楽しんでるんだ。2月25日にニューシングルがCBS・ソニーから発売されるから、「ヘア・カタ」読者諸君、お願い、絶対聞いてよね。

美紀のヘアスタイル、マンネリしちゃってるかな？ ドラマが終わったら、スタッフのみんなと美容院に行って、どんなヘアスタイルにするか決めるんだ。私って典型的なB型の性格だから、とんでもないヘアスタイルにしちゃうかもよ(笑)。もしかしてバッサリ、ショートにしちゃうかもね。私、それほどロングヘアにしがみついてるわけじゃないんだ。いろんなヘアスタイルしてみなきゃ、自分にいちばん合うのがどれか、わからないもんね。ほんとはベビーソバージュやってみたいんだけど、大人っぽくみられるとイヤだからまだやらないんだ。いままで私のヘアスタイルって、普通っぽすぎて嫌いだったのよね。レイヤーが伸びちゃってさ、ダサーイの。

私は、いわゆるサーファーカットっていうか、サイドにレイヤーを入れて、バッチリ流すのが好きなのよ。だから、いきなりサイドにレイヤーを入れてみたんだけど、みんなどう思う？ 前のほうがよかったかな……。でも、パーマがとれちゃってるから、レイヤー入れないとブロウが大変なんだもん。

過激なメークは、弱虫だからできないけど、ファッションでがんばるわ。最近、パンツルックにめざめてきちゃったの。ミニスカートオンリーの私が、ほんのちょっぴり大人になったのかもしれないわ。きょうみたいなかわいいパンツルック、大好き！

■伊藤美紀のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

フロントとサイドに軽いレイヤーを入れ、バックはワンレングスというスタンダードなスタイルです。

パーマはゆるめにかけるとブロウがラクですね。サイドの耳の上の髪をヘアミストで立ち上がらせて、顔をすっきりみせます。フロントも薄くおデコに下げます。日本人の顔立ちにはいちばん似合うスタイルです。

東京・青山「トップノット」☎03-402-0546 渡辺晴夫

■HAIR DATA

シャンプー	朝1日1回
カット	1か月1回
パーマ	2か月1回
髪質	ストレート
ブロウ時間	30分

長さ(cm)：10 13 32 38 32 27 25 21 22 28

ドライ ― ウエット
硬い ― 軟らかい
太い ― 細い
多い ― 少ない

上着、パンツ・参考商品 シャツ¥7900(以上2Bボンバーズスタジアム) 靴のクリップ¥3000(マイエ☎03-404-7830)

撮影／河合肇 ヘア／川崎公 メーク／菅原佳子 スタイリスト／秦みゆき

レターは、〒153 東京都目黒区下目黒1-2-5ホリグループ目黒ビル3F ホリプロ友の会へ

畠田　理恵

はただ　りえ●昭和45年11月10日蠍座　大阪生まれ　身長155cm　体重41kg　血液B型

●ひと足お先の春気分で、ポニーテールにしてみたの。

ウキウキした気分のとき、冷たい風がピューッて吹いて、ほっぺに気持ちいいときってありますよね。理恵の新しい曲『Kissよりつねって』(1/25発売、W・パイオニア)は、そんな感じの歌なの。理恵もすっごくお気に入りの曲だから、ぜひ聞いてみてください。

ドラマ『あぶない雑居カップル』(テレビ朝日系)もよろしくね!

このジャケットとミニスカート似合ってますか? ブルーがとっても鮮やかです。ヘアスタイルは、お洋服に合わせて、ポニーテールにしてみました。ふだんはあんまり結びません。結ぶと髪が抜けやすいから。でも、こんなポニーテールも、たまには気分が変わって楽しめちゃうね。ひと足お先の春気分です。

立花理佐ちゃんと渡瀬麻紀ちゃんと私で3人集まると、大阪弁でペチャクチャ。お洋服やお化粧やマンガの話するの。そんなときに、中森明菜さんとかが来ると、私たち廊下の両側にどいて、整列って感じ。手を胸の前で組んで、うるるっ。憧れのまなざしが、ビシバシ飛び交うの。もう完全に、普通の女の子にもどっちゃいます。

〈全身〉ジャケット¥12800　ミニスカート¥8800　白ブラウス¥6900　ブルーハイソックス¥3900(ハニーハウス)ブルーシューズ㊫(C・クルー)〔P82左下〕スウエットブラウス¥5800(ハニーハウス)

髪、5cmくらい伸びました。いきなりダーッて伸びたみたい。しばらくは伸ばしつづけます。

パーマはトップだけかけています。バックに少～しクセがあるので、バックだけストレートパーマをかけています。2か月半に1回くらいかな。

後ろがなんだか急に伸びたような気がするのは、ストレートパーマのせいかもしれません。

カットは、毛先をそろえる程度にしてるの。でも、美容院へは、月に一度のペースで行きます。

ブロウはあんまり時間をかけないですませちゃいます。長くドライヤーを使うと髪がいたんじゃうのね。ふだんのお肌の手入れは、敏感肌だから、ヘチマコロン使ってるの。自然なのが好きなんです。

■畠田理恵のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

理恵ちゃんのヘアは、トップに普通のパーマ、バックにストレートパーマがかかっています。全体に伸ばしています。サイドのレイヤーの入った髪をポニーテールにしたとき、わざと、おくれ毛っぽく垂らすとかわいいね。

東京・恵比寿「ヘアスタジオ・ロコ」☎03-444-4778　岩間裕子

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	毎朝1回
カット	1か月1回
パーマ	トップとバック
髪質	ストレート
ブロウ時間	10分

長さ(cm)：12　13　14　24　28　26　25　19　15　18

ドライ ―■― ウエット
硬い ―■― 軟らかい
太い ―■― 細い
多い ―■― 少ない

撮影/小泉光　ヘア＆メーク/岩間裕子　スタイリスト/元丸裕子

レターは、〒150 東京都渋谷区東2-27-11カーサ第2渋谷101号　畠田理恵ファンクラブへ

小高 恵美

おだか めぐみ●昭和47年5月9日牡牛座 神奈川生まれ 身長158cm 体重46kg 血液A型

●サイドのヘアを上手にブロウできるテクニックがほしい。

「ヘア・カタ」に初めて登場したときに、中山美穂さんみたいなロングになりた～いと宣言してた恵美です。いつもは、中途半端な長さのフロントを結んじゃって、ごまかしてるんですよね。ほんとは、きちんとブロウした、ダウンスタイルのロングヘアが大好きなのに。朝は学校に遅刻しちゃいそうになるので、まじめにブロウに取り組んでいられないんです。「ヘア・カタ」の取材に立ち会ってくださったヘアさんに、ロングのブロウのポイントを教えていただいて、ほ～んとブロウ上手になった気がします。その上達したテクニックをみなさんにお見せします。

ファッションも、ダウンヘアにしたときは、なるべく、えり元のすっきりとしたデザインを選ぶようにしています。このページの白えりのワンピースは、清楚な雰囲気でとても気に入ってしまったんです。こ～んな制服があったら毎日学校にかようのが楽しそう！

今度は、ウエーブがふんわりとしたヘアもやってみたいなぁ。校則で、パーマをかけることができないので、コテとかカーラーを使って遊んでみたいなぁ。

さて、3月にはキャニオンレコードから歌手デビューします。いまは、取材とレッスンとで大忙しです。女優としても歌手としてもがんばりたいと思っているんです。

撮影／小泉光　スタイリスト／元丸裕子　ヘア＆メーク／山田美奈子
白えりつきのワンピース¥28000（b-club／ナルミヤ）

■小高恵美のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

サイトに、長めに残したレイヤーか入っているロンクヘアです 恵美ちゃんはしっかりとフロウしたタウンスタイルにしたいということなので、ゆるくサイトを流したヘアにしてみました サイトのレイヤー部分とフロントにハーマをかけたほうか美しくまとまります 前髪は薄く下ろすことです 目のきりきりのラインより長くなると重たくなるので注意

ヘアアドバイス／山田美奈子

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	夜1日1回
カット	1か月1回
パーマ	しない
髪質	クセ毛
ブロウ時間	30分

長さ(cm)：10、14、16、36、35、30、29、25、15、28

ドライ ←→ ウエット
硬い ←→ 軟らかい
太い ←→ 細い
多い ←→ 少ない

MEGUMIのお悩みブロウプロセス

1 トップにホットカーラーを3つ巻きます。カールをしっかりとつけておきます。

2 カーラーはそのままにしてサイドからブロウ。デンマンブラシで内側のヘアから。

3 前髪はロールブラシで内巻きにゆる～くカールをつけます。薄く下ろしてね。

4 カーラーをはずし、サイドからバックへと流します。ロールブラシ使いましょう。

レターは、〒100東京都千代田区有楽町1-2-1 (株)東宝芸能へ

藤谷 美紀

ふじたに みき●昭和48年9月15日乙女座 愛知生まれ 身長162cm 体重41kg 血液O型

●ポニーテールに、ダンガリーシャツとジーパンがぴったりね。

ドラマ『美少女学園』(テレビ朝日系)でがんばっている美紀です。前回の「ヘア・カタ」では、初登場でちょっぴり緊張ぎみでした。でも、パーティファッションで、大好きなシニヨンふうのアップヘアにしていただけたし、とってもうれしかったんですよね。

いつもの私は、だいたいカジュアルなファッションが多いかなあ。

そんなときにおすすめなのがポニーテール。誰でも簡単にできちゃうから、私ふうのポニーテールのプロセスをお見せしますね。

ロングは、ストレートよりも少しウエーブがかった感じが好き。パーマは、学校の校則もあってかけられないので、コテやカーラーで巻いたりして楽しんでいます。

冬から、ずっと静電気がひどくてややドライめになっちゃって……。毛先がいたんでるみたいで悲しいんですよね。トリートメントもしてないし。ちょっとヘアさんに相談してみようかなあと思っています。ブローもなるべくドライヤーを使わないし、プラスチックのブラシでとかしたりしないように心がけてるんです。早く健康なヘアにもどりたいッ!

さて、4月5日には、いよいよ歌手としてワーナー・パイオニアからデビューします。一生懸命レッスンに励んでます。みなさん、これからも応援してくださいね。

〔P86〕ダンガリーシャツ¥3900 セーター¥5900 ジーパン¥6800(以上セーブ・オン・マート) ジャケット¥28500(ハニーハウス) 靴¥8800(アンテナ/C・クルー)

MIKIのポニーテールプロセス

1 ブラシでネーブからとかしながらアップにします。ポイントを高くしたほうがカワイイの。

2 ゴムでしっかりとめてください。あまりひっつめすぎないで、ルーズなほうがいいですね。

3 テールの毛束から、少量のヘアを使って三つ編みに。ゴムの部分を巻いちゃうの。

4 前髪は、おテコに薄~く下ろすくらいがベスト。あんまり下ろしすぎると重くなります。

■藤谷美紀のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

スタンダードなロングヘアです。ウエービーなロングが好きだという本人の希望もあって、カーラーを使ってボリュームをだしましたたし、毛先のほうにカールをつけただけです。全体にカールをつけすぎると、若々しさがなくなってしまいますので注意してください。 ヘアアドバイス/山田美奈子

撮影/小泉光 スタイリスト/元丸裕子 ヘア&メーク/山田美奈子 レターは、〒150東京都渋谷区神宮前4-3-15東京セントラル表参道ビル401号 オスカープロモーションへ

八木さおり

やぎ　さおり●昭和44年11月20日蠍座　大阪生まれ　身長156cm　体重42kg　血液A型

●生まれて初めてのおデコ全開編みこみヘア。恥ずかしー。

こんにちは。みんな元気ですか。さおりは元気バリバリ。映画『パンダ物語』の撮影で中国でがんばっています。

さおりはヘアスタイルを変えたいなと思っているんですが、映画用なので、勝手に変えることができないんです。パンダ物語でのヘアは、このふだんのヘアの前髪を7・3分けにして、おデコを半分出してクルッとカールしているの。ちょっぴりダサいヘアですね。だからお仕事のない日は、アレンジヘアをして、気分を変えて楽しんでいるの。

きょうは生まれて初めておデコ全開ヘアをお見せしちゃう。キャー、恥ずかしー。そして編みこみヘアも初めてなんです。私、ロングヘアを後ろで編みこみしている人を見ると、ザリガニ1匹って思っちゃうの。なんとなく似てるでしょ。だから、きょうは小さいザリガニさんが7匹ね。私ってローラースケートはだ〜い好き。シャーシャー(ローラースケートですべっている音)。小学生以来だけど、絶対ころばないよう撮影しま〜す。

■八木さおりのアレンジヘアにしたい人にアドバイス

編みこみヘアは途中ケバケバ出ないので、さおりちゃんぐらいのショートヘアでも十分にできます。髪全体に編みこみをすると、頭が重くなり、バランスが悪いので、前髪とサイドだけにします。リボンも鏡をよく見てバランスよくつけます。

ヘアアドバイス／「CLIP」中村康子

☆ちょっぴり肌寒い日には、厚手のヨットパーカーにブルゾン着れば、もう元気に、キャピキャピ遊べるヨ

オーバーオール¥12800　赤のベルト¥3600　ワッペン¥450〜(以上EIKO・青山店)　チェックシャツ¥9800　ブルゾン¥24000　白パーカー¥12000(ワールド)　靴¥18800(Fin)

レターは、〒106東京都港区六本木6-5-9オー・エンタープライズへ
撮影／井村邦章　ヘア／中村康子　スタイリスト／高橋明美

（P90）赤トレンチコート参考商品
水玉ワンピース参考商品（以上エミコ）
靴￥89000（アンテナ／C・クルー）

我妻　佳代

あがつま　かよ●昭和44年2月25日魚座　仙台生まれ　身長152cm　体重38kg　血液O型

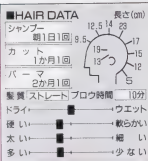
●チャレンジ精神旺盛だから、いろ〜んなヘアに挑戦したい。

ヤッホ〜。「ヘア・カタ」のみなさん、こんにちは！　コミカル、キュートにCBS・ソニーから『プライベートはデンジャラス』でデビューしたKAYOです。元おニャン子クラブ会員No.48を卒業し、立派に(?)ひとり立ちいたしました。これからは、読者のみなさんのためにも、いろ〜んなヘアに挑戦して（ただしスポーツ刈りっぽいのはパスね）、おしゃれのお手本になりたいなっと思っています。ヨロシクね！

ヘアのお話します。ずっとショートだったヘアを伸ばして、いまはレイヤーが入ったボブスタイルです。私って、しっかりした丈夫なヘアなんですよね。量も多めなので、レイヤーを入れて、サイドをバックに流すようにします。パーマがとれちゃって、ブロウに少々時間がかかってるので、そろそろゆるめにかけようかなあと思ってるところなの。ブロウのテクニックはピカイチ！　なんてったって、仙台の実家が美容室（母が美容師なのだ）ですから、まかせてくださいッ。

というわけで、レッドファッションに合わせてビビッドなヘアに変身！　しつこくヘアスタイルにこだわるのだ。

■我妻佳代のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

全体のシルエットは、ボブラインにまとめたレイヤーヘアです　バックはストレートにブロウし、サイドは、バックになじませるように流します　フロントにゆるくパーマをかけるとブロウしやすいですね　誰にでも似合うかわいらしいヘアです
東京・西麻布「ヒンナップ」☎03-478-0316　加藤芳治

城之内早苗

じょうのうち　さなえ●昭和43年5月17日牡牛座　茨城生まれ　身長164cm　体重49kg　血液O型

●サイドにストレートパーマかけて、しっとりさせたの。

●「ヘア・カタ」登場は、ちょっぴり久しぶりの早苗です。あったかくなったら、どこかへ旅行にでも行きたいな……っていう気持ちで、春っぽいヘアスタイルにしてみたの。白いオーガンジーの生地を、自分で切ってリボンにしてみました。ふだんの私のヘアとは、ずいぶんちがう雰囲気でしょ。ちっちゃなリボンをふわふわってとめちゃうの。リボンの大きさ、色、とめる位置で、いろんな変化がだせますよ……ホント。

私のニューLP『石畳の街』(キャニオン)が出ました。しっとりした早苗の歌を、ぜひ聞いてみてくださいね。よろしく。

●ふだんのヘア(左頁)は、両サイドの段の入った髪だけを、トップで束ねてるの。

サイドの髪が少しいたんで、少しちりちりしてたから、サイドだけストレートパーマかけちゃった。そしたら、バックだけパーマっけが残ってて、ちょっと失敗かな。でも、しっとりしましたよ。当分はパーマかけません。もっと伸びたら、毛先のいたんでるのを切りそろえたい。そして、髪がととのったら、またソバージュにしようかな。ソバージュって、手入れがラクだし、ボリュームもだしやすいから。でも、パーマのかかりにくい髪質みたいです、私のヘア。

■城之内早苗のヘアにしたい人に

早苗ちゃんのふだんのヘアは、サイドにレイヤーの入った少し伸びかけの髪を、トップで束ねています。毛先に少しクセがあるので、デンマンブラシか、大きめのロールブラシで、まっすぐ引っぱるようにドライヤーの熱を当ててブロウします。

ヘアアトハイス／栗山　茂

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	1日1〜2回
カット	2か月1回
パーマ	サイドのみ
髪質	ややクセ毛
ブロウ時間	10分

長さ(cm)：10、20、34、30、28、24、20、15、20、24

ドライ	■────	ウエット
硬い	─■───	軟らかい
太い	───■─	細い
多い	─■───	少ない

1　フロントでセンター分け　左右を3等分して毛束をとっちゃう　毛先をそれぞれねじってピンでとめます

2　バックの髪を少し垂らして、カーラーで巻き、ふんわりさせるの。バックに1つ、おだんごをつくっちゃう

3　前髪は薄く額におりるようにして、カーラーで少し巻いたら、クシでかるく逆毛を立てるのがコツ！

4　オーガンジーのマフラーを切って、あらかじめつくっておいたリボンを、花のようにピンでさしていくの。

レターは、〒162 東京都新宿区市谷田町2-32第2市ヶ谷マンション5A室　プロダクション尾木へ

撮影／安保隆　ヘア＆メーク／栗山茂

安永 亜衣

やすなが　あい●昭和44年7月8日蟹座　東京生まれ　身長160cm　体重47kg　血液A型

●つや出しスプレーで、髪をピッカピカに仕上げてます。

「ヘア・カタ」読者のみなさん、はじめまして！『プロゴルファー祈子』(フジテレビ系、水曜夜8時〜)の祈子役でがんばっている安永亜衣です。2月2日には『if』(テイチク)で歌手デビューします。よろしくお願いします。

私の髪の悩み聞いてください。ドラマを始めてから、ドライヤーをかける機会が多くて、いたみが激しいんです。とくに毛先がジリジリと焼けたようになって困ってます。あと2〜3cm伸ばしたいんだけど、少し毛先をカットしなくちゃいけないかも。

ヘアはいつもピッカピカでいたいから、毎日トリートメントをして、ブラッシングするときは、つや出しスプレーで仕上げています。風の強い日は、ヘアスタイルがくずれないようにミストでバリバリにしちゃうんですよ。早く毛先のいたみを解消して、髪をツヤツヤにしたいな。

最近は髪を下ろしっぱなしにしていることが多いんです。でも、本当は髪を下ろすのって好きじゃないんです。子供っぽいような気がして。だから、ドラマを始めるまでは、いつも両サイドの髪を上げて結んでました。

ところで、私の肌ってドライタイプなんです。そのせいか、ニキビができたことなくて喜んでたの。でも、冬はだめですね。カサカサしちゃうから、つねにクリームなどつけて手入れしてます。私って1日にコップ1〜2杯の水分しかとらないんです。そのせいで、髪も肌もドライタイプなのかな？

撮影／河合肇　ヘア＆メーク／吉成則彦　リボン協力／木馬☎03-842-2385

■安永亜衣のヘアスタイルにしたい人に

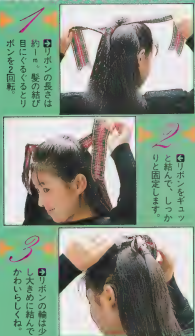
ワンレングスのボブスタイルです。このスタイルは顔型を選ばないので、誰にでも似合います　前髪は薄く下ろしたほうが、顔が明るくみえます。ただし、まゆが薄くて悩んでいる人は、前髪を多めに下ろしてカバーしてください　前髪の長さは、まゆ毛がちょうど隠れるくらいがいいでしょう　すそは髪がハネないようにしっかりフロウしましょう。

東京・恵比寿「ヘアスタジオ・ロコ」☎03-444-4778　吉成則彦

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	クセ毛
ブロウ時間	10分

ヘアバリエーション

リボン大好き！亜衣のリボン結び術

高校に入学して、制服で楽しめるおしゃれって何かな？って考えて集めだしたのがリボン。いまは無地やチェックなどたくさん持っています。いつでもリボンのおしゃれが楽しめるように、20本は持ち歩いています。好きなリボンの色は黒。だって、どんな洋服にも合わせられるでしょ。赤やピンクなんかのかわいらしい色はちょっと苦手なんです。幅が広めのリボンを、ちょっと大きめに結ぶのが女の子らしくて好きです。

1 ➡リボンの長さは約1m。髪の結び目にぐるぐるとリボンを2回転。

2 ➡リボンをギュッと結んで、しっかりと固定します。

3 ➡リボンの輪は少し大きめに結んでかわいらしくね。

⬇亜衣ちゃんが選んだおすすめリボン。和調柄やオーガンジーのリボンなど、一度トライしてみたいものばかり

レターは、〒102東京都千代田区麹町4-4　麹町シャインビル403へ

堀江しのぶ

ほりえ　しのぶ●昭和40年8月18日獅子座　愛知生まれ　身長163cm　体重?kg　血液A型

●夜、三つ編みにして寝るのがウエーブを保つ秘訣なのよ。

こんにちは、堀江しのぶです。このヘアスタイル、長いから大変でしょうなんていわれるけど、そうでもないの。毛先にかるくパーマをかけて、ウエーブがでるようにしてるから、ブロウする必要がないの。せいぜい、資生堂のキューティクルコートをつけるぐらいかな。なんとなくサラサラになったような気がするんだもの。そうそう、それからなるべく髪を結ったりしないようにもしてます。私の髪って細いから、ゴムなんかでしばると、いたんでしまうのね。だから、プライベートではダウンスタイルが多いの。衝動的におだんごヘアに挑戦したりすることもあるけれど……。

ついでに私のウエーブを保つコツをみんなに教えちゃおうかしら。それは、寝るときに三つ編みにするってこと。こうすると朝、きれいなウエーブがつくわよ。パーマと三つ編みの2本立てってわけ。みんなも一度試してみてね。

ヘアのことも心配だけど、お肌のことも気にしてるの。私ってちょっと疲れるとすぐ肌に出てしまうの。ニキビが出たり、カサカサになったりほんと大変。そんなときは、すぐお医者さんに行くことにしてます。

3月の初めには、ビデオと写真集が出る予定です。両方ともシンガポールロケのものなの。私自身もすごく楽しみながらのロケだったから、きっとリラックスした私をみんなに見てもらえるんじゃないかしら。

黒いスカート¥39800　イヤリング¥3900(以上アフリック・アジ)　メンズスーツ¥63000　シャツ参考商品
タイ¥6500　シューズ¥27000　サングラス¥8900(以上アルティジャーノ)

■堀江しのぶのヘアスタイルにしたい人にアドバイス

トップにレイヤーが入っているワンレングスのスタイルです。トップのレイヤーの部分は毛先を不ぞろいにカットしないと、ブロウしたときにふわふわになりません。パーマは毛先のほうだけにロッドを巻いてかけてください。パーマ後はヘアケアを忘れないで。

ヘアアドバイス／小見山由香

撮影／山岸伸　ヘア＆メーク／小見山由香(遊ing shower)　スタイリスト／元丸裕子

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	夜1日1回
カット	1か月1回
パーマ	2か月1回
髪質	ストレート
ブロウ時間	20分

長さ(cm)：10　11　38　44　42　40　38　36　38　33

ドライ ―■――― ウエット
硬い ――――■ 軟らかい
太い ――――■ 細い
多い ―■――― 少ない

レターは、〒107東京都港区赤坂9-6-29パシフィック乃木坂301　イエローキャブへ

キュートな春に憧れて

白つめ草の冠が、まるでお姫さまの冠に思えた幼いころ。野を駆けめぐり、全身で〝春〟を感じることができたあのころを思い出して、髪に花を飾ってみたの。少し大人になった自分を感じながら……。

撮影／山岸伸　ヘア＆メーク／八幡雅治　スタイリスト／元丸裕子

古村比呂

こむら　ひろ●昭和40年11月24日射手座　北海道生まれ
身長163cm　体重46kg　血液O型

春のおとずれを感じたら、少女気分で花を飾るの。

はじめまして、古村比呂です。ドラマの役のために前髪を切ったんです。でも、ふだんはサイドに流しておデコを見せてるの。いまのところ髪のトラブルはなし！……だと思うけど、ちょっと油断すると枝毛になっちゃう。健康なヘアでいるために、レラのシャンプー、リンス、トリートメントを使ってます。トリートメントは毎日してるのよ。ドライヤーはなるべく使っ[illegible]時間のあるときは自然[illegible]

生活が不規則なせいか、肌が一度ヘソを曲げると大変。ニキビができちゃうんです。時間があるときはたくさん眠るようにしてるけど、なかなかそんな時間がとれないの。だから、そのかわりに水分をいっぱいとるんです。とにかくウーロン茶とか紅茶とかたくさんのんじゃう。うそみたいだけど、本当にニキビがなおるのよ。体の中の代謝がよくなるからしいんだけど、これが私にはぴったりのニキビ撃退法なんです。

髪に飾る花の種類を変えるだけで、大人っぽくも、子供っぽくもなるヘアスタイルね。

このヘアスタイルどうかしら？　生の花を髪に飾るなんてすごくぜいたくなことよね。マーガレットと、ポイントにスイートピーをあしらってみました。ちょっぴり照れくさく、くすぐったいような気分。ロマンチックな気持ちにもなるわ。このヘアスタイル、おだんごヘアのバリエーション。サイドの髪を2つにしばって、おだんごにしちゃいます。後ろの髪はシニヨンにして、毛先をカーラーで巻くの。こうすると女らしいウエーブがでるのよ。あとは生のお花をバランスよく髪に飾るだけ。直接、花を髪にさしてもいいし、茎にUピンをつけて、ピンを髪にさしてもいいわ。こうすると花が落ちにくくなるしね。季節や場所に合わせて、飾る花の種類を変えれば、雰囲気ががらりと変わって楽しいわよね。

こんなヘアのときには、洋服はなるべくシンプルなものがいいみたい。色も淡い色を選ぶと、花がいっそう映えるんじゃないかしら。

ふだんは自然乾燥だから、とくにブロウで困るってことはないんです。じつはこれ、ストレートパーマをかけてるせいなの。私、ほんとはクセ毛なのね。ストレートパーマをかける前はブロウもそれなりに大変だったけど、かけてからはラク。長さも、いまの長さだとハネるってこともないの。でも、もうちょっと肩にかかるぐらいまで伸ばしたい。そして、パーマをかけて軽くウエーブをつけたいの。だけどドラマがあるから当分無理みたい。そうそう、1月12日からテレビ朝日系の「あぶない雑居カップル」ってドラマに出演してます。火曜日の夜8時にはお部屋にいてドラマ見てほしいな。

いま、お休みがあったら旅行にいきたい。私、旅行って大好きなんです。しばらくはお休みをとって旅行はいけないけど、映画とかドラマのロケで知らないところに行けるから、半分旅行みたいで楽しいの。行く先々でおいしいものをたくさん食べ歩いちゃう。もちろん、食べてばかりじゃないわよ。念のため。とにかく、いまは、やりたいことがたくさんあって、実現するのが大変って感じなんですよね。

もう少し髪を伸ばして軽くウエーブをつけるのが夢なんです。でも髪のいたみが少し心配。

■古村比呂のヘアスタイルにしたい人に

前髪だけを短くカットしたストレートのボブスタイルです。彼女の場合、まだ少しサイドにレイヤーが残っています。誰にでも似合うスタイルですから、気軽にチャレンジできますね。

ただ、おも長の人は前髪を薄く下ろすほうがいいでしょう。また、丸顔の人はトップにレイヤーを入れ、ブロウのときにトップを立てたり、前髪はあまり下ろさないようにしたほうがいいですね。

ヘアアドバイス／八幡雅治

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	朝夕2回
カット	1か月1回
パーマ	1か月1回
髪質	クセ毛
ブロウ時間	15分

長さ(cm)：26・29・32・10・39・24―16・24・20・18

ドライ	■	ウエット
硬い	■	軟らかい
太い	■	細い
多い	■	少ない

ワンピース、スカーフ（以上ユウミ・キノシタ）シューズ¥4900（コンストラクション・クルー）プリントニット参考商品（EMICO）

レターは、〒150東京都渋谷区神宮前1-1-12ニュースカイハイツ101 ㈱ジェーシーピー・プロダクションへ

春3月、卒業の季節。ミホとレイコは高校卒業、トモも中学を卒業する。もちろん少女隊は卒業しないが、それぞれがそれぞれの道へ新しい出発をする。それはまさしく少女からおとなへの道なのかもしれない。美しくしなやかに翔びたて！　未来に向けて……。
撮影／田巻照敏　スタイリスト／篠原佐保子　ヘア＆メーク／樋口裕治（ＺＩＰ）
Graduation
少女からおとなへのアプローチ
少女隊

少女隊が東芝EMIに移籍、『SAKASAMA』で再スタートして2か月余り。いまミホ、レイコ、トモの3人は「'88年は絶対に飛躍を！」と初心にもどって大奮闘。もちろん少女隊をベースにソロ活動もするし、いま絶対注目の◎印がこの3人！

卒業って言葉のイメージはなんとなく淋しいけれど、私たちにはとっても楽しい旅立ちと同じ意味。いろいろな制約からもちょっぴり自由になったし。でも、自由になった分だけ責任も増えたってことだから、3人とも大変なの。私たち3人を支えてくれているファンの方たち、スタッフの人たちの期待にも応える活躍をしなければいけませんね。がんばります！

〔P.101〕**トモ**／ブレザー¥7900　スカート¥2900　ブラウス¥1980(以上ルベール)　靴¥2900(五つのレモン)　**レイコ**／ブラウス＋ジャケット¥4900　スカート¥3900（以上ルベール）　靴¥3900(五つのレモン)　**ミホ**／ブラウス¥3900　ブレザー¥14800(以上J'any)　スカート¥4900(its)　靴¥4900(五つのレモン)
〔P.102〕**トモ**／ジャケット¥32000　パンツ¥18000　ソックス¥2300(以上ミルク)　アクセサリー㊮¥2800　㊫¥7800　イヤリング¥2000(以上アトリエ・ドウ)　靴¥8900（ダイアナ）　**レイコ**／ニットジャケット¥45000(ミルク)　スカート¥7800(MEGFLO)　靴¥9800(ダイアナ)　**ミホ**ジャケット¥38000　キャッ¥5500(以上ミルクボー　Tシャツ¥8000(ミル　ンツ¥3900(MEGFL　靴¥9800(ダイアナ)

ミホにとって'87年は納得いった1年。でも'88年はそれ以上の年にするの。ミホらしさを出して、いろんなジャンルに挑戦して自分の存在を強烈にアッピールしたい。もちろん少女隊の中でもノビノビ個性を出していきます。ヘア？ 伸びたてでしょ。私はショートが好きだけど、冬だから気分を変えてみたの。とにかくどこにでもあるスタイルではいたくないな！ 右のヘア、根元にティ[illegible]をつけて立たせ、毛先にウォーターグリースでツヤを出しています。もみあげはアイペンシルで描いてみたの。どう？

長さ(cm)
10 8 6 6 6 6 4 3
4– 2

藍田美豊

あいだ みほ●昭和44年8月31日乙女座 神奈川生まれ 身長162cm 体重45kg 血液A型

自分の新しい面を発見できた'87年でした。'88年は[illegible]きた[illegible]事[illegible]13[illegible]スタートする[illegible]こんな仕事をしてみた[illegible]無理[illegible]いんです。他の2人に甘えないようにがんばります。ヘアですか？ '8[illegible]はカットしたかな。パーマをかけて下をそろえたんです。でも相変わらずいたみがひどくて困ってます。いい方法教えてくださいね。右のヘアは高い位置でポニーテールにして毛束を何本もつくり、ティ[illegible]をつけながらねじって、リボンをつけたら完成！

長さ(cm)
10 18 20 20 32 35 40 38
32– 30

引田智子

ひきた ともこ●昭和47年11月3日蠍座 東京生まれ 身長152cm 体重41kg 血液O型

待望のソロを12インチシングルで歌えたの。ぜひ聞いてね。'88年は、卒業したら思いっきりキーボードのレッスンにうちこみます。そして作詩・作曲もしたいんです。あとは自動車の免許をとりたいけれど……。ヘアスタイル？ だいぶ伸びて段がとれたんです。前髪の部分はレイヤーカットだけど、基本的にはワンレングス。いたみも少し落ちついたところですね。右のヘアは、トップの部分におだんごをつくって適当なバランスで重ね合わせるの。あとはアクセントとしてリボンをつけると完成。簡単よ！

長さ(cm)
10 12 14 12 14 18 20 20
18– 16

安原麗子

やすはら れいこ●昭和44年10月18日天秤座 神奈川生まれ 身長154cm 体重40kg 血液A型

レターは、〒108東京都港区三田3-4-18二葉ビル504 ボンドファミリークラブへ

キュートなカールで帽子のおしゃれ

フロントを巻くだけですっかり変わっちゃう。

もうすぐ春……。ふんわりしたやさしいイメージには、白い帽子にキュートなカールが、おしゃれのポイントね。

撮影／田巻煕敏　ヘア&メーク／高橋貴美子　スタイリスト／山咲久美子

新田恵利

にった　えり●昭和43年3月17日魚座　埼玉生まれ　身長155cm　体重42kg　血液O型

帽子ヘアだから、カールをキュートにみせて。

帽子¥8800（タナマティアス）白ジャケット¥21800 白フレアースカート¥11800 ブラウス¥11800 靴下¥2300（以上エミコ）靴¥9800（銀座ダイアナ）

'87年の11月に写真集のお仕事でハワイに行ってきたの。街中とか海辺とか、いろ〜んなとこで、いろ〜んなヘアスタイルにして撮りました。すごく明るいのも、ちょっと危ないのもあります。つけぼくろで娼婦っぽいのも撮ったの。いろんなヘアのおしゃれのヒントがあると思います。ぜひ見てね。タイトルは『虹の箱舟』です。よろしく。

くるくるって、カールをつけてみたの。帽子をかぶるってことをポイントにした、春っぽいイメージヘアです。

まず、フェイスラインの髪を残して、後ろで毛束をとるの。とった毛束の毛先をくるっとおだんごにして、ピンでとめ、ネットをかぶせちゃう。リボンは、あらかじめ結んでおいてピンでとめます。フェイスラインの髪を、顔に対して内巻きにカーラーで巻いちゃう。縦巻きカールよね。巻いたら、少しミストをふりかけて固めると、形がつきやすいし、長もちするよ。

ふわふわっと軽〜くキュートなヘアに、白いお洋服で、お出かけしちゃおかな。

ふだんのヘアケアにすご～く気をつかってるの。

グレイカットソー¥8900（エミコ）

最近、ふだんのヘアケアに気をつかってるの。トリートメントは、ほとんどリンス代わりに使ってます。トリートメントして、熱～い蒸しタオルで巻いたりしちゃう。枝毛もなくなって、つやつやになるよ。トリートメントはね、たんぱく質が多く含まれてるのがいいみたい。

透明のヘアマニキュアや、キューティクルコート（P186参照）も、ひとにすすめられて、ときどき使ってます。

ヘアスタイルは、いまのところ変える予定はありません。でも、突然やっちゃうかも。

新曲『Who?』（キャニオン）ぜひ聞いてくださいね。

■新田恵利のヘアスタイルにしたい人に

恵利ちゃんのヘアは、サイドにレイヤーが入っていて、あとはワンレングスでそろっています　レイヤーの入った部分は、後ろに流します　分け目は7：3くらい　前髪は、片側だけ額にかるく下ろします　ふだんの髪の手入れは、トリートメントなど徹底的にやっている本格派です　カットは月1回くらいですね

ヘア＆ヘアアドバイス／高橋貴美子

レターは、〒108東京都港区三田3-4-18二葉ビル504　ボンドファミリークラブへ

神様、お願い髪を守って!!
いま、話題のドラマ 少女コマンドーIZUMI に出演中の3人。ウォーターフロントでのハードなアクションシーンにもくじけずがんばってくれてるよね。でも、画面を離れれば、3人とも女の子。やっぱり、みんなと同じ、ヘアのことで悩んだりすることあるみたい。
五十嵐いづみ
桂川昌美
土田由美
『少女コマンドーIZUMI』3人娘の乙女の悩み
T TAKE IT

五十嵐いづみ

いがらし　いづみ●昭和43年11月16日蠍座　東京生まれ　身長162cm　体重43kg　血液B型

●「ヘア・カタ」に載った自分の写真みて分け目を変えたの。

私、「ヘア・カタ」11月号に載った自分の写真を見て、ちょっぴりヘアスタイルを変えたの。だって、前髪がまっすぐで重くみえるんですもの。さっそく分け目を真ん中にして、前髪の一部を両サイドに流すようにしたんです。こうすると明るくみえるでしょ。でも、パーマをかけたわけじゃないから、ブロウが大変。もともとストレートな髪質だから、ブロウしてもとれちゃう。雨の日なんかもっと大変。湿度のせいで、あっという間にまっすぐになっちゃうの。

いたみにくい髪だって思ってたんだけど、どうやらそんなことないみたい。映画やドラマで水につかったり、炎の中を動きまわったりで毛先がパサパサしてきちゃっているんです。毎日、トリートメントは欠かせないの。お気に入りのサラサラの髪、しっかり守ってあげなくちゃ。そのかわり肌のトラブルは、いまのところなし。ドーランをぬってるわりには元気な肌しているの。でも、さすがに撮影が終わったらすぐに顔を洗うようにしてるけどね。

『少女コマンドーIZUMI』が始まってから、全然お休みがないの。ロケが多いから2日先のスケジュールもわからない状態。いま、いちばんしたいことは？　って聞かれたら、迷わず「眠りたい」って答えちゃう。朝が早いロケなんて泣きたくなるわ。でも、なんだかんだいっても撮影の現場に行くと楽しいんです。共演の土田由美ちゃんや桂川昌美ちゃんとは大の仲よし。ドラマでわあわあやってるシーンなんて、ほとんど地のままって感じなの。スタッフのみなさんにも「こんなに仲のいいのは初めてだ」っていわれてるぐらい。

2月21日にはニューシングルが、3月21日にはLPがリリースされる予定なの。歌にドラマに精一杯がんばるから、私のこと応援してくださいね。

レターは、〒107東京都港区赤坂2-8-15オリエントニュー赤坂604号　五十嵐いづみファンクラブへ

I・Z・U・M・I

■五十嵐いづみのヘアスタイルにしたい人にアドバイス

基本的にはワンレンクスのスタイルです　前髪は短めて、トップに少しレイヤーか入っています　トップの髪を少しすつ両サイトに流すようにしているので、やさしい印象かありますね　フロウするときには細めのテンマンフラシて流してください
また、トップはいちはんトライヤーを使う部分なので、セットローションやムース、ミストなとて髪を保護してあけることか大切てす
いつみちゃんの場合は、トラマの撮影なとて髪かいたみかちなので、トリートメントなとヘアケアには十分心かけてください

ヘアアトハイス／おはな浩二

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	朝1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	15分

長さ(cm)：12　27　33　9　29　25　25　27　24　21

ドライ —■— ウエット
硬い —■— 軟らかい
太い —■— 細い
多い —■— 少ない

桂川 昌美

かつらがわ　まさみ●昭和47年１月17日山羊座　東京生まれ　身長154cm
体重？kg　血液Ｏ型

はじめまして、桂川昌美です。『少女コマンドーIZUMI』では三枝佐織役で出演してます。このドラマ、見てくれている人はわかると思うんだけど、役の具合でドラマの途中からヘアスタイルを変えたの。本当のこというと切りたくなかったんだけど、大好きなお仕事のため、切ることにしたんです。でも、こんなに短くなるなんて思ってもみなかった。だから、切ったばかりのころはすご〜くショックだったの。生まれて初めてだったんだもん、こんなにショートにしたの。いま、ちょっと伸びかけてきたから、カットする予定です。伸ばしたいんだけど、ドラマがあるからガマン、ガマン。

ドーランをぬるようになってから、肌がカサカサになっちゃった。お医者さんにみてもらってるんだけど、なかなかよくならないの。仕事以外では絶対メークしないようにしてるんだけどなぁ。

3月にはレコードデビューの予定です。もちろん、テレビのほうもがんばります!! 佐織って女の子はまるで私みたいなの。だから演技しやすいんです。みなさん、ぜひテレビを見てくださいね。

M・A・S・A・M・I ●ショートヘアにしたときは、すご〜くショックだったわ。

■桂川昌美のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

昌美ちゃんのヘアスタイルは、クラテーションホフてすね　表面にレイヤーがたくさん入っているので、両サイトかホイントとなります　誰にでも似合うスタイルてすか、横に広かりやすいので、ほおか気になる人やエラかはっている人は、耳か見えるぐらいまでショートにするといいでしょう　また、サイドが重くなりやすいので、後ろに流すようにフロウしましょう

ヘアアドバイス／おばな浩二

■HAIR DATA

シャンプー	朝1日1回
カット	1か月1回
パーマ	1か月1回
髪質	少しクセ毛
ブロウ時間	25分

長さ(cm)：11、13、15、18、16、14、10、7、13、7

ドライ ■——・——ウエット
硬い ■——・——軟らかい
太い —■—・——細い
多い ——・■——少ない

レターは、〒150東京都渋谷区神宮前4-3-14
東京セントラル401号 オスカープロモーションへ

土田 由美

つちだ　ゆみ●昭和44年6月12日双子座　横浜生まれ　身長163cm　体重45kg　血液O型

最近、ポニーテールにしてること多いんです。お仕事のときもそうだけど、プライベートでもあまりダウンスタイルにしていないの。だから、きょうもポニーテールで登場しちゃった。じつはレイヤーをとって伸ばそうと思ってるんだけど、髪が伸びるのがすごく遅いの。いつまでたってもレイヤーがとれなくてまとまらないから、ポニーテールにしてるわけ。伸ばしてるとやっぱり髪がいたんできちゃうのね。で、私はレラのトリートメントを使ってます。美容師さんにすすめられて使いはじめたんだけど、私に合ってるみたい。髪がさらさらになるのよ。

ドラマでメークするせいか、肌のコンディションが最悪。おまけに雑誌を読んでたら、お肌の曲がり角は18才からなんて書いてあってショックは2倍。その日からビタミンと小麦胚芽をかならずとるようにしてるの。三日坊主が得意な私だけど、今回だけは絶対そんなことないようにしなくちゃ。

当分の間は「コマンドー」に集中してがんばるつもりです。ドラマは体力勝負。体をこわさないようがんばるから、応援してね。

Y・U・M・I

●最近はポニーテールにしてることがすごく多いの。

■土田由美のヘアスタイルにしたい人にアドバイス

ふんわりとした印象を与えるポニーテールのスタイルです。髪をゴムでしばったら、コームなどでフロントの部分だけ髪を引っぱり、ボリュームがでるようにします。サイドはタイトに仕上げないとだらしなくみえるので注意しましょう。サイドのおくれ毛は自然な感じになるようにカールし、少し逆毛を立てます。前髪もふんわりと顔をかたちどるようにブロウしてください。できあがったら、大きめのリボンをつけましょう。太めのやわらかいリボンを結ぶと、より優しく、かわいらしい感じになりますね。ぜひ試してみてください。

ヘアアドバイス／おはな浩二

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	夜1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	クセ毛
ブロウ時間	20分

長さ(cm)：12、20、21、34、35、31、29、24、28〜24

ドライ ―■― ウエット
硬い ―■― 軟らかい
太い ―■― 細い
多い ―■― 少ない

レターは、〒107東京都港区赤坂9-6-29-303 [illegible]ミーズ・カンパニー

毎週、毎週3,000名様に、無料体験キャンペーン実施中!

女性なら誰でも思うこと、それは《美しく、スタイル良く》です。お顔とボディが同時に美しくなってこそ、輝き、満足できます。この願いを叶えてくれる、待望の《全身マルチ美容器》、スーパー・レディビューティが、遂に発売され大変な人気を集めています。なんといっても、美肌、美顔効果に加え、ボディまでの全身美容がコレ1台ですんじゃう便利さが人気の秘密。この《全身マルチ美容器》が、今なら新発売を記念して無料体験キャンペーンを実施中!このチャンスをお見逃しなく!

ボディもお顔も思いのまま!自宅がエステに変わる!

スーパー・レディビューティは、エステティックサロンの《プロ用全身美容器》の基本機能、バキューム(強力吸引)と、立体的なバイブ振動(揉み上げ)機能を装備した本格的な全身美容器。その効果を更に倍増し、一層確実にしたのが、強力なパワーと用途別に応じて使い分けできる〈5種類の専用アタッチメント〉の装備。これらの、多彩な機能との組み合わせにより、お顔に比べ、面積も広く、ガンコなボディにもスピーディに対応できるというわけです。

▲目的によって使いわけ出来る各アタッチメント

試して大正解!無料体験キャンペーンが凄い人気!

発表と同時に圧倒的な人気のスーパーレディビューティ。すでに無料体験キャンペーンに応募いただいた、お客様から続々と喜びのお便りが到着。横浜にお住まいの主婦、安藤真知子様25歳(写真)は、「ボディまで使用範囲がひろがり大満足。時間もかからず抜群の効果がうれしいですネ!」といった喜びのお便りをはじめ、「ボディの凹凸もくっきり!長年の夢も叶い試して大正解でした。」「気にしていたアゴのラインもスッキリして、お化粧のノリも最高。なんだか性格まで明るくなったみたい、感謝してます。」などなど——まさに、全女性待望の《全身マルチ美容器》ですね。

お肌のキメも整い、お肌スベスベ!お化粧のノリが全く違う!

「縦⬇横⬇斜めの立体的なマルチ・バイブ振動と同時に強力吸引する機能」は、古い角質と一緒に、皮膚孔や毛穴の奥深くに入り込んだ「化粧カスや老廃物」までスッキリ取り去りお肌のキメも整えます。綺麗に掃除されたお肌は、ファンデーションのノリも最高。その差は歴然!自分でも見違えるほど!さらに、うれしいのは、初めてお使いになる方や、お肌のデリケートな方への配慮として、お肌に強く当てたり無理をすると、《吸引を自動的にストップ》する高度なセーフティ機能も装備。その使いやすさと、お肌への思いやり設計は折り紙付き!まさに、《ホームエステ美容器》の決定版ですネ。

■無料体験キャンペーン実施中!

今なら新発売を記念して、10日間無料体験キャンペーン実施中です。無料で使ってみて、お気に召せば同封の払込用紙で代金(26%割引)をお支払いください。万一お気に召さない場合には10日以内に返品いただければ、返送料のご負担のみで、一切のご購入義務はありません。いまスグ、お電話かおハガキでお申し込みください。

特製ソフトバッグ付

今なら26,800円がなんと19,800円 月々2,200円でOK!!

3段切替スイッチ

一年間完全品質保証

●100V 10W、50/60Hz●3段切替スイッチ付●重量300g●コード180cm 〒91-34873

特別プレゼント中!

夢と美が月々わずか2,200円

■商品名 スーパー・レディビューティ

〈内容〉1全身マルチ美容器本体 2アタッチメント5種(ボディ&顔の部分別、悩み別に使い分けられる) 3特製ソフトバッグ 4アタッチメント収納ケース 5取扱説明書 6一年間完全品質保証書 7特製クリスタルソープ

●メーカー希望価格26,800円を〈月々わずか2,200円×10回払い〉

分割特別価格22,000円

一括特別価格19,800円

(送料各800円)

◀お電話でのお申し込みは

東京 03(371)0541

大阪 06(311)0541

名古屋052(581)0541 福岡092(451)0541

札幌011(631)0541 仙台022(265)0541

(受付時間/9:30~19:30・日曜を除き毎日受付)

ニチエイ無料相談室

㈱ニチエイでは、専任の美容カウンセラーが皆様のご来店をお待ちしています。お気軽にご利用ください

東京・03(368)7751

大阪・06(311)7751

◀おハガキでのお申し込みは

〒160 東京都新宿区百人町一-十三-二 ㈱ニチエイ 明星〈アカタログ1・25係

①商品名➡スーパー・レディビューティ
②支払方法➡一括・分割
③〒住所(フリカナ)
④氏名(フリカナ)
⑤職業・年令
⑥電話 ない場合は連絡先の電話

信頼に応えるニチエイグループ

NICHIEI 株式会社ニチエイ

〒160 東京都新宿区百人町1-13-2

社団法人 日本通信販売協会会員 JADMA

A-Cha アーチャ

『OITAな15歳』(12/21発売、W・パイオニア) でデビュー。

●3人3様。ヘアにも3つの個性！

FRESH DEBUT フレッシュ新人★デビューヘア

山口由子

やまぐち ゆうこ●昭和44年10月25日蠍座 愛媛生まれ 身長160cm 体重48kg 血液O型

はじめまして！ 18才を迎えたばっかりの由子です。いま私の髪、全然元気がないんです。パサついちゃって水分不足。使ってるシャンプーが合わないのかも……。誰かいいシャンプーを知ってたら、ぜひ教えてくださいね。

■山口由子のヘアにしたい人に
高めの位置で結んで、はなやかなイメージを出します。おくれ毛を垂らしたり、テールや前髪に逆毛を立てて仕上げましょう。

■HAIR DATA 長さ(cm)

項目	
シャンプー	1日2回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	10分

ドライ ― ウエット／硬い ― 軟らかい／太い ― 細い／多い ― 少ない

木村由美子

きむら ゆみこ●昭和43年2月28日魚座 千葉生まれ 身長156cm 体重46kg 血液B型

「ヘア・カタ」のみなさん、こんにちは。八重歯がポイントの由美子です。私のヘアいかがですか？ 前髪を伸ばして、ワンレングスにしてフラッパーにしたいなって思ってるんです。それまで髪がいたまないようヘアケアがんばるぞ。

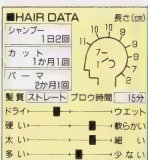
■木村由美子のヘアにしたい人に
誰にでも似合うスタイルです。このスタイルは髪の状態が大きなポイント。ヘアケアに気をくばって、こまめに手入れしましょう。

■HAIR DATA 長さ(cm)

項目	
シャンプー	1日1回
カット	1か月1回
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	20分

ドライ ― ウエット／硬い ― 軟らかい／太い ― 細い／多い ― 少ない

鈴木亜紀子

すずき あきこ●昭和42年3月17日魚座 神奈川生まれ 身長161cm 体重44kg 血液A型

バイク(400cc)の免許を持ってる元気いっぱいの亜紀です。「ヘア・カタ」のみなさん、よろしくね。1年前に、長かった髪をバッサリ切ってこのスタイルにしました。ふだんはムースやジェルなどを使ってアレンジを楽しんでいます。

■鈴木亜紀子のヘアにしたい人に
ボーイッシュなイメージの女の子にやってほしいスタイルです。このヘアは、伸びるとまとまりにくいのでカットはまめにします。

■HAIR DATA 長さ(cm)

項目	
シャンプー	1日2回
カット	1か月1回
パーマ	2か月1回
髪質	ストレート
ブロウ時間	15分

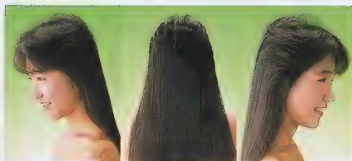
ドライ ― ウエット／硬い ― 軟らかい／太い ― 細い／多い ― 少ない

撮影／石田竜　ヘア／川崎公　メーク／川口みどり(モリオ・フロム・ロンドン)

レターは、〒150 東京都渋谷区渋谷3-17-3 第2並木ビル3F ㈱日本キャパシティへ

美しさへのマイウェイ。
FLOUVEIL
フタリデキラリ。
募集します。双美人。
ひとりより、ふたり。より多くの女性に美しさをお届けしたい　。そんな願いがこめられた「双美人」マークにちなみ、フルベールではこのたび、双美人コンテストを開催いたします。そっくりで仲のいい、いきいきしたおふたり、どうぞご応募ください。
フルベール 双美人コンテスト
主　催／㈱フルベール
協　力／㈱ポニーキャニオン・近畿日本ツーリスト㈱
受付期間／1988年1月24日(日)～4月30日(土)
審　査／第1次書類選考　第2次面接　最終審査
グランプリ 賞金30万円のほか、フルベールイメージレディとして契約の上、CM出演・海外研修参加など、活躍の道がひらけています!!
●シスター部門 満15才～25才までのよく似た姉妹(双生児可)
●フレンド部門 満15才～25才までのよく似た女性ペア
●ファミリー部門〈母娘の部〉 満15才～50才までのよく似た母と娘
★グランプリのほか各部門にも賞金！ 1位20万円 2位15万円 3位10万円
★ポニーキャニオン賞 デジタルシステムコンポ(受賞ペアにお1人1台ずつ)進呈。
本賞に入賞されましたペアは、㈱ポニーキャニオンと専属契約締結後、レコードデビューの予定あり。
※ポニーキャニオン賞のみ、他賞との重複可とします。
お知り合いの方をご推薦ください。ご推薦の方が入賞された場合、推薦者賞(5万円)をお贈りします。
応募方法●市販の履歴書各人1通ずつ(身長・体重・B・W・Hサイズ・未婚既婚の別・2人の間柄を明記のこと。また推薦者のある場合はその方の住所・氏名・ペアとの関係も記入してください。)と、●写真(各人の顔写真・全身写真を1枚ずつ、2人並んだ写真を1枚。3ヵ月以内の撮影で、キャビネ判13cm×18cmに限ります。)を、一つの封筒に入れて下記までお送りください。尚、写真は返却できませんのでご了承下さい。
あて先　〒550 大阪市西区靱本町1-6-5 電通靱別館3F「フルベール双美人コンテスト」事務局
■お問い合わせは tel.(06)447-0723「フルベール双美人コンテスト」事務局
または、お宅へお伺いしますフルベールレディにおたずねください
フルベール化粧品®

姫乃樹リカ

ひめのぎ　りか●昭和46年10月６日天秤座　東京生まれ　身長156cm　体重42kg

●何があっても、この髪だけは切りたくないんです。

FRESH DEBUT

はじめまして。2月2日にキティレコードから『硝子（ガラス）のキッス』でレコードデビューします。

髪をずっと伸ばしていると、やっぱりからまっちゃうことが多いんです。それに学校の校則で肩より髪が長いと、しばらなくちゃいけないから、切れ毛も気になるの。でも、ゼッタイ髪は切りたくないんです。中学生のときショートヘアにしてみたんだけど、男の子みたいになっちゃったんです。それ以来、ロングひとすじ。だから、シャンプーとトリートメントは、レラを使ってヘアケアしているの。ブロウも、ドライヤーを使わないで自然乾燥を心がけてます。

デビュー曲は映画『めぞん一刻完結編』(東宝洋画系）の主題歌なんです。1月31日には池袋サンシャインシティでキャンペーンを行います。ぜひ応援してね。

■姫乃樹リカのヘアスタイルにしたい人にアドバイス

トップに長めのレイヤーか入ったワンレンクスヘアてす　誰にても似合うスタイルてすか、リカちゃんの場合はかなりの長さなので、とくにヘアケアを心かけてください　また、トップのレイヤーか長めなので、流すようにしっかりフロウしてくたさい　流れをつけないと顔にかふさって重く、暗い感じになりますよ

ヘアアトハイス／川崎　公

■HAIR DATA

項目	
シャンプー	朝１日１回
カット	１か月１回
パーマ	なし
髪質	ストレート
ブロウ時間	15分

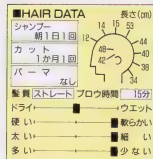
長さ(cm)：12、14、15、53、44、40、38、34、48、42

ドライ —■— ウエット
硬い ——■ 軟らかい
太い ——■ 細い
多い ——■ 少ない

撮影／鈴木清久　ヘア／川崎公
メーク／菅原佳子

レターは、〒150東京都渋谷区神宮前5-34-12青葉ビル１Ｆ　ピュアコーポレーション内　姫乃樹リカファンクラブへ

❶

このごろ、ウェーブのある生活が、うつくしい。

パーマをヘルシーにしたのは
デュルシアビタール。

DULCIA
VITAL

●うれしいメリットをお知らせします。●

①髪のごわつきがない。
②いつもキューティクルがヘルシーに。
③クシ通りがなめらかに。
④スポーツをしてもスタイルが乱れにくい。

電子顕微鏡で見た、キューティクルの違い。

健康毛

損傷毛

(ひと、WAVEへ。)

おしゃれグッズが700名に!!

'88ロレアルウェーブヘアコレクション25人気コンテスト

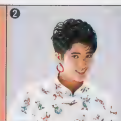
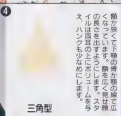
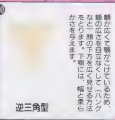
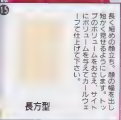
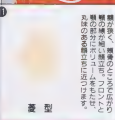
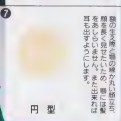
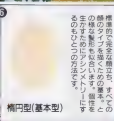
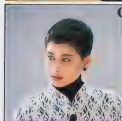
写真のウェーブヘアスタイル①〜㉕の中からあなたのお気にいりのスタイルをひとつお選び下さい。

A賞 シハンシィ腕時計 10名
B賞 エレガンス腕時計 10名
C賞 ロレアルオリジナル パーソンズヨットパーカー 200名
D賞 ロレアルMコレクション シャンプー&リンス(350mℓ) 480名
(硬毛用 軟毛用のいずれか)

●応募方法／官製ハガキにお気にいりのウェーブヘアスタイル①〜㉕の番号ひとつとご自分の髪の硬さ(硬毛・普通毛・軟毛)をご記入の上、住所・氏名・年令・職業・電話番号を書きそえ次にお送り下さい。●宛先／〒100-91 東京都千代田区中央郵便局私書箱1771号HHD「ロレアルデュルシアビタールウェーブヘアコレクション25人気コンテスト」係●締切／昭和63年4月30日(当日消印有効)●当選発表／応募者全員の中から厳正なる抽選を行い、発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ロレアルウェーブヘアビューティ・コンテストのご案内

デュルシアビタールでパーマをかけたウェーブヘアの似合う人を募集いたします。25名の方にグッチヘアウオッチ&トロフィー、また応募者全員の中から抽選で250名の方にロレアルオリジナルパーソンズトレーナー&きんちゃく袋をプレゼントいたします。
※選ばれた25名の方を雑誌でご紹介(8月予定)

●応募方法／ご自分の写真3枚(全身正面・上半身正面・上半身横)をロレアルサロンにおいてある所定の応募用紙に貼り、住所・氏名・年令・職業・電話番号、デュルシアビタールをかけたサロン名・住所を書きそえて次にお送り下さい。●宛先／〒103 東京都中央区日本橋3-6-2 ㈱小林コーセー ロレアル事業部企画宣伝部●締切／昭和63年4月30日(当日消印有効) 注 応募された書類は返却いたしません。

'88 ロレアルウェーブヘア
コレクション25
顔立ち、コスチュームにあわせて
ヘアをきめる。
美しさはトータルバランスです。
WAVE SHORT
額か狭くて下顎の骨か顎の線て広くなっています。額を広く見せ顔の長さを出すようにします。スタイルは両耳の上にボリュームを与え、ハングも少なめにします。
三角型
標準的で完全な顔立ち、すべての顔のタイプを描くための基本。との様な髪形も似合います。個性を生かすためにアシンメトリーにするのもひとつの方法です。
楕円型(基本型)
額の生え際と顎の線か丸い顔立ち、顔を長く見せたいため、顎には髪をあしらいません。また出来れば耳も出すようにします。
円 型
額の生え際が比較的直線で顎の線が角ばっています。トップにボリュームをつけソフトな流れでバングを一部分おろし、カールウェーブで仕上げます。直線、センターパート、額を全部出すことなどは避けて下さい。
四角型
WAVE MEDIUM
額が狭く、頬骨のところで広がり顎の線が細い顔立ち。フロントと顎の部分にボリュームをもたせ、丸味のある顔立ちに近づけます。
菱 型
長く細めの顔立ち。顔の幅を出し短かく見せるようにします。トップのボリュームをおさえ、サイドにボリュームを与えてカールウェーブで仕上げて下さい。
長方型
WAVE LONG
額が広くて顎がこけているため、額の広さを目立なくして(ハングなど)顔の下方を広く見せる方法をとります。下顎には、幅と柔らかさを与えます。
逆三角型
WAVE MEN'S
L'ORÉAL
25
日本で愛されて25年
ロレアル サロン
L'ORÉAL
顔立ちに似合うウェーブヘアは
ロレアルサロンでどうぞ
L'ORÉAL
PARIS
Ligne Professionnelle Exclusive

TOPICS

第2回 ミス・ペアカタ体験取材記 グアムで思いっきり夏娘!!

●応募者16045名の中から選ばれた5名の代表が、冬休みに4泊5日のグアム取材旅行へ行ってきました。

青い海、澄んだ空、くだけ散る波しぶき、みんなキラキラ輝いて、ひとつひとつが大切な思い出です。

飛行機でたった3時間。日本を発ったときは真冬だったけれど、グアムは常夏の島。コートも脱いで、一気に真夏の世界です。

1日目は、恋人岬やスペイン広場へと島内観光やショッピング。2日目は、外海をヨットでクルージング。これがスリリングで、みんなでキャー、キャーと騒いでしまいました。そして3日目は、ジェットスキーやテニス、水泳…。たった5日間のひと足早い夏休みだったけれど、楽しかった♡

➡後列右から、加賀谷牧さん(15)、福村■樹さん(15)、一志純代さん(16)、前列・右から、伊藤芽衣さん(14)、関根幸子さん(14)

恋人岬で5人そろって記念撮影。

ジェットスキー。

青空露店でTシャツとアクセサリーのお買物

撮影／鈴木清久

'88 おしゃれ スクール・ヘア コレクション

SCHOOL HAIR COLECTION

学園ドラマから学ぶ

いま、学園ドラマ花ざかり。芸能学園あり、スポ根学園、熱血青春学園ありとバラエティ豊か。ドラマのなかのヘアをお手本に、おしゃれエッセンスをいっただき〜。

テレビ朝日系『美少女学園』

フジテレビ系『桃色学園都市宣言』
合羽坂学園
抜弁天女学館
St.月桂寺ハイスクール
曙橋みすずや学園

山本京子

サイドアップスタイルで横顔すっきり、キリッと。

やまもと　きょうこ●昭和50年４月10日生まれ、血液Ａ型。趣味は音楽鑑賞。特技はフィギュアスケートとダンス　リズム感をやしなうのにいいね。毎週土曜日に、京都から新幹線で東京の仕事場へかよっています。

とっても12才とは思えない、女っぽい京ムスメの京子ちゃん。チェッカーズに夢中で、将来は中山美穂ちゃんのような歌手になるのが夢なんだって。

髪は少しウエーブがかかっていて、細めで量が多いの。だから、そのままブロウするとサイドが広がってちょっとうるさい感じ。両サイドの髪をトップで結んじゃえば、顔がすっきり。誰にでも似合うおすすめヘアよ。

前髪変化術●

ミストを前髪全体につけて髪を上げます。全体のバランスをみながら、横のほうの髪を少し垂らし、ポイントにします。

前髪をカーラーかカールドライヤーで巻いて、逆毛を立てます。前髪を垂らしたスタイルより、ちょっぴり大人っぽいでしょ。

吉田麻衣子

男の子にも大人気。女の子の定番ヘア、ポニーテール。

よしだ　まいこ●昭和50年8月3日生まれ。血液B型。一輪車とピアノとおしゃべりが大好き。好きな学科は、女らしく音楽と家庭科。ロケは朝早くてちょっとつらいけど、演技するのって楽しいから、ずっと女優さんを続けたい。

麻衣子ちゃんは出演者のなかで、いちばん年下。だから甘えんぼうにみられているけど「本当はシンが強い、しっかり者なんですよ」とひと言。でも、お母さんに髪を結んでもらってるなんて、やっぱり甘えんぼうさんね。

根元に強いウエーブがあるので、ブラシで髪を引っぱりながらドライヤーを当てないとブロウがきまらない。そんな髪は結ぶのが一番。高い位置でポニーをつくるとかわいいね。

●アレンジヘア

テールの部分をいくつかに分けて、細い三つ編みをつくります。長いテールの部分がじゃまな体育の授業のときにぴったりのおすすめヘア。

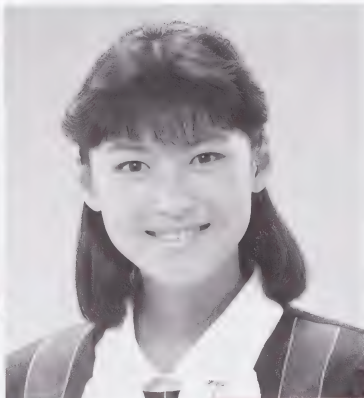
小田広美

サイドの髪を後ろでまとめて、キュートにボーイッシュ。

おだ ひろみ●昭和49年11月14日生まれ。身長167cm、血液A型。趣味は映画鑑賞、動物といっしょに遊ぶこと。得意なスポーツは陸上、水泳。特技は菊池桃子さんのものまね。でも、これは自分だけが似てると思っているから、人前ではやりません。

背が高くスレンダーなプロポーションがカッコいい。特技は「これです！」って見せてくれたのがお茶目なネコ手。意外とむずかしいんだって。
髪は伸ばしている途中で、サイドに半端な段が入っていてうっとうしそう。そこで、後ろに流してすっきり結ぶと、キュートな感じにもなるし、一石二鳥よ。

スタイリングテク●

❶ 両サイドの髪をバックへ流して1つに結ぶ。前髪は、ロールブラシで巻きながらドライヤーを当て、きれいにブロウして仕上げます。

❷ サイドの髪が落ちてこないようにムースをつけて、落ちつかせる。髪が硬い人の場合は、セット力の強いハードムースやミストがおすすめ。

前田ひとみ

風にゆれるウサギ耳ヘアに、乙女心クラッとアリスの気分。

まえだ　ひとみ●昭和49年5月9日生まれ。身長156cm、血液A型。趣味は読書、動物と遊ぶこと。得意のスポーツは空手。特技はものまね。将来の夢は、演技力のある女優さんになること。いまはロケのために週末に福岡から飛行機で上京というハードスケジュール。

アレンジヘア●

元気いっぱいで、いつもはねまわっているひとみちゃん。なかなかのヒョーキン者なのだ。特技が空手っていうのもすごい。腕前も全国大会の小学生の部で優勝したことがあるっていうんだから驚きだね。

ヘアスタイルは、この両サイドで結んだウサギの耳みたいなスタイルがお気に入り。髪が黒く、量が多いので結ぶヘアが多いけど、1つに結ぶのは大人っぽいから嫌いだって。

[illegible]は、この[illegible]部分をおだんごに[illegible]し、動きもOK

髪が少し長く伸びてきたら、結ぶだけじゃなく、三つ編みにすれば、こんなにすっきり。

合羽坂学園
フジテレビ系(火)17：00〜18：00

石井真智子

ジグザグフロントとジャストマッチの三つ編みリングヘア。

いしい　まちこ●昭和45年3月13日生まれ。身長162cm、体重50kg。特技はものまね。チャームポイントは、小さな顔と明るい性格。やる気と忍耐力。いま、TBS系「ドーナツ6」(月〜金6:00〜6:30)の月曜日レポーターとしてもガンバっています.

誰とでも仲よしになれる性格で、おしゃべりするのが大好きという真智子ちゃん。この日も朝の番組出演のため3時に起きたというのに、得意のサンコンさんのものまねや、なぞなぞで笑わしてくれちゃって元気、元気。

いま一番のヘアの悩みは、自分で切って失敗した前髪。「こんなに短くするつもりじゃなかったのに」としょんぼり。でも、三つ編みのリングヘアとバランスがとれてかわいいよ。

スタイリングテク●

バックスタイルもおしゃれにきめたい、というわけで、いつもとちょっと変えて分け目をジグザグにとっていきます。少し大きめにスライスさせるのがコツ。

両サイドで髪を結んだら、三つ編みをつくります。三つ編みをクルンと丸めて、先端の髪を根元に巻いてピンでとめます。三つ編みはきつめに編んでね。

岡菜穂子

清楚でエレガント、知性が光るシャープな両サイド結び。

おか　なほこ●昭和46年1月15日生まれ。身長159cm、体重47kg。趣味は音楽鑑賞。得意なスポーツはテニス、バレーボール。これからもいろんな役にチャレンジして、何でもこなせる女優さんになりたい。

テニスとバレーボールが大好きなスポーツ少女。そのせいか髪はちょっぴりいたみがちです。とくに毛先が乾燥しやすいタイプね。1日の始まりはモーニングシャンプーから、というおしゃれさんなんだけど、髪の量は普通でも長さがあるから、乾かすのが大変。本当はブロウヘアが好きなんだけど、時間がなくてできないときは、後ろに技ありの両サイド結びに。これがとってもお気に入り！

スタイリング●テク

髪を両サイドに分け、さらに頭頂、耳の横、その下の部分にブロッキングしてクリップ、上から順にゴムで結んでいきます。

武田雅子

ふんわりした前髪と細めのリボンで、優しい女らしさを。

たけだ　まさこ●昭和43年12月23日生まれ。身長162cm。得意なスポーツは剣道、テニス、陸上。ことし1年、京浜急行のキャンペーンガールをつとめます。電車や駅のポスターでお会いしますのでよろしく。

ロールブラシ。大小
ると便利よ

アレンジヘア

ドラマのなかでは、レオタード姿で新体操の輪（フラフープみたいなもの）を武器に、悪人をやっつけちゃう。実際の雅子ちゃんも、竹刀を振ってめった突き……なんてことはないけど、剣道2段の活発な女の子。

でも、ヘアには人一倍気をくばっていて、トリートメントを欠かしません。このヘアスタイルは前髪を少し立たせぎみにブロウ。リボンを少し横に結ぶところがポイントよ。

柴山智加

ミッキーマウスの耳みたいなおだんごがチャーミング。

しばやま　ともか●昭和47年10月1日生まれ。身長160cm。特技は日本舞踊（花衣流）。得意なスポーツはバスケットボール。4才のときからモデルとしてデビュー。「ヘア・カタ」でも活躍してたのよ。スケールの大きな女優さんになるのが夢です

スタイリングテク●

小さいときからモデルの仕事をしていたけれど、将来は志穂美悦子さんや倍賞美津子さんのような女優になりたいという。ドラマのなかではボールを武器に戦っている。ボールって一度投げたら、拾ってこないと戦えない。拾っては投げして、1人だけギャグしてるみたいなんだって。智加ちゃんの髪は量が多く、サイドにボリュームがでやすいので、くるっとおだんごをつくり、すっきりと。

フジテレビ系(水)17：00～18：00

阿蘇美季

バックサイドには三つ編み。アシメトリーがすてき！

あそ　みき●昭和44年10月16日生まれ。身長162cm。血液B型。好きな食べ物は、アンコの入った和菓子、カボチャ、ごはん。嫌いな食べ物は、とくにありません。歌にドラマにどんどんチャレンジしていきたいと思います。

コン棒を振りまわす乱闘シーンがおっかしくて、ワクワクしちゃうという美季ちゃん。ごはんが大好きで、どんなに追いつめられたときでも、ごはんだけはしっかり食べているという声もある健康少女なのだ。

健康少女だけあって、髪も元気そのもの。元気がありすぎて、クセがつきにくく、ブロウに時間がかかってしまう。そんなときは、片側だけ結んだアシメトリーヘアでキメ。

スタイリングテク●

片側のサイトの髪を上にあげて結び、三つ編みをつくる。もう一方のサイトは、耳を隠して、ストレートにブロウ。

成瀬真奈美

元気に立ち上がった前髪が高ポイントの少女ふうおさげ髪。

なるせ　まなみ●昭和46年1月17日生まれ。身長154cm、体重41kg。血液A型。趣味は音楽鑑賞(久保田利伸さんが大好き)。得意なスポーツはバスケットボール、水泳。何事にも全力投球をモットーにがんばっています。

カーラーを巻く前にムースをつけて、クセがつきやすいようにします。

笑いじょうごで、笑いだしたら止まらない真奈美ちゃんは、本番でもNGの連発なんだって。水泳が好きで、クラブにかよってるんだけど、泳げるのは25mと、ちょっぴり悲しそう。将来は普通のお嫁さんになるのが夢。

髪はフロント、トップに段がついているスタイル。きょうのヘアはいわゆるおさげ髪だけど、前髪を立たせて元気っぽくしてあるの。顔をキリッとひきしめてみせてくれます。

スタイリングテク●

トップ、フロントにムースをつけ、段が入っている部分にカーラーを巻いて外巻きにする。かるく立たせるようにブロウして仕上げます。

仲村知夏

髪の多さやクセ毛もへっちゃらの編みこみスタイル。

なかむら　ちか●昭和46年6月26日生まれ。身長159cm、体重46kg。血液A型。趣味は音楽鑑賞、歌を歌うこと。得意なスポーツはバスケットボール。3月21日にキングレコードから『好きさ！』でレコードデビュー決定。みなさ〜ん、応援してね。

とにかく歌を歌うことが大好きで、目標はみんなに好かれる、ビッグな歌手になること。人を笑わせたり、いたずらをして驚かせたりも大好きというお茶目っ娘だ。

髪の量はそれほど多くないけど、クセ毛なのでボリュームがでやすく、ブロウしても時間がたつと、ボワーッと広がっちゃうという知夏ちゃん。そんな悩み克服ヘアがこの編みこみ。1日中きちっとしたヘアでいられるね。

スタイリングテク●

❶ 両サイド、センターと3つのブロックに髪を分けて、トップの部分から毛束を少しずつとって編みこんでいく

❷ 毛先まできちっと編んだらゴムでとめる。途中、短い髪がとび出していたら、ムースやミストで落ちつかせよう

坂東 恵

前から見るとショートふう。後ろも自信の3段結びでキメ。

ばんどう　めぐみ●昭和45年11月6日生まれ。身長157cm、体重43kg。血液B型。特技は踊ること。バレエ、ジャズダンス、タップダンスみんな大好き。現在、TBS系「ドーナツ6」(月～金6:00～6:30)にも、水曜レポーターとして出ています。私の活躍ぶりも見てね

体を動かすことが大好きなアクティブな女の子。鍛えあげたプロポーションはサッスガーって感じね。

髪質はストレートでやや細め、量も少ないの。2日に1回はトリートメントをしているから髪もツヤツヤ。このヘアスタイルは、前から見るとショートふう。でも、後ろを向けば、ヘアを3か所で結んだおしゃれなヘアってわけ。髪の量が多い人もヘアが乱れません。

スタイリングテク●

❶ 髪をトップ、耳の横、その下の部分の3つにブロッキングして、まずトップをゴムできちっと結んでおく。

❷ 次に、耳の横のブロッキング部分をトップで結んだ毛束をいっしょに結ぶ。[illegible]も同じようにして[illegible]リボンを飾る。

本田理沙

小柄な人におすすめ、髪をくるっと巻いたコンパクトヘア。

ほんだ　りさ●昭和46年5月27日生まれ。身長154cm、体重42kg。血液B型。趣味は音楽鑑賞、料理。夢はインドへ行って古い遺跡を見ること。現在、春の歌手デビューをめざして、歌とジャズダンスのレッスンに励んでいます。

九州おなごの理沙ちゃんは、物ごとがハッキリしてないとイヤな子。ブリっ子してるのも大嫌い。自分の顔で好きなところは、モロ九州人している濃いまゆ毛。ちょっぴり気が強そうにみえるけど、中学のころは髪の毛が茶色いので悩んでた。でも、いまでは逆に髪が軽くみえるから好きなんだって。

このスタイルは、編みこみヘアの先端をくるっとおだんごにして、えり足さわやか。

スタイリングテク●

髪をセンターから両サイドに分けて、それぞれをトップ部分から編みこんでいく。編んだ先端はゴムでとめ、くるっとおたんごに巻いてピンでとめる。

白根衣理

大人っぽくなる片側結びを2つの三つ編みでキュートに。

しらね　えり●昭和46年8月5日生まれ。身長167cm、体重49kg。血液AB型。趣味は音楽鑑賞、映画鑑賞(とくにホラー大好き)。特技は小学1年のときから習っているピアノ。現在、文化放送(日)20：30〜21：00の「ラジオ版だよ！チャンネルM」に出演中です

身長167㎝とノッポの衣理ちゃんは、まだまだ伸びざかり。ドラマのバスケット部員の役も、長身を生かしてぴったり。生まれも育ちも横浜の本物のハマっ子で、長い足と白い肌もとっても魅力的だ。

量が多く太い髪で重たい感じがするのが悩み。このヘアは髪を片側に寄せて結び、それを2つに分けて三つ編みをつくります。レイヤーが入ったサイドの髪は後ろへブロウ。

スタイリングテク●

前髪は薄く垂らし、サイドの髪はロールブラシを使って、自然に後ろへ流れるようにブロウします。

堤 靖子

高い位置で結んだサイドの髪がキリッとしたイメージに。

つつみ やすこ●昭和44年10月19日生まれ。身長162cm、体重48kg。血液A型 趣味は手芸、特技は器械体操、床運動。春に公開予定の松竹映画「プロフェッショナル15」「日本ジプシーの唄」に主役、準主役として出演。ぜひ見てね。

一見おとなしそうにみえるけど、器械体操や床運動が得意なハリキリ娘。映画やテレビの仕事も好きだけど、雑誌のモデルに憧れてるんだって。手先も器用で、ストローの紙でカタツムリを(右下の写真)。
靖子ちゃんのヘアは、サイドの髪を上にあげて両サイドで結んだスタイル。髪が細くて、ストレートな人にぴったり。

スタイリングテク●

ヘア/川崎公(河元モリオ美容室)、中内令(クリエイト・エッセ)
撮影/落合高仁 鈴木清久 イラスト/黒住明子

男の子に大人気！ナンノヘア徹底解剖

ボブヘア●ロングヘア●

BOYSにもてもてのアイドル、南野陽子ヘアを大研究。ロングヘアのカットに始まり、気になるブロウの方法、NEWボブヘアの㊙テクまで細かく教えちゃいますぞ。ナンノ流の個性派アレンジヘアも盛りだくさんにご紹介。これを読めば、もうあなたはナンノ気分まちがいなし！

THE 南野陽子

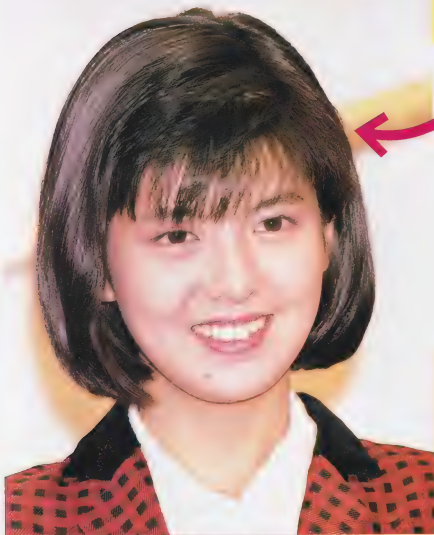
NEWヘア

スクール少女のお手本●

ボブヘアのナンノもまた新鮮！

こ〜んなに長かった、ナンノ自慢のロングヘア。

ぬあ〜んと30cm以上もバッサリ!!

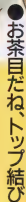
断髪式の髪がこれ。あ〜あ、ちょっともったいないなぁ。

女の子が髪を切るのってそれこそ勇気百倍。いくら映画のためとはいえ、超ロングをバッサリ30cmもカットしちゃったナンノ。パチパチ拍手もんね。で、このNEWヘア。ハタチのナンノにぴったりの女らしいボブヘア。知的なムードだっていっぱい。イメージはだいぶ変わったけど、新しい魅力再発見！　とってもお似合いね。

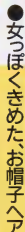
しかもこのヘア、見てのとおりオーソドックスなタイプなので、髪質、顔型を問わず誰にでも似合っちゃうのです。スクールヘアとしてもまさにピッタンコ。パーマの必要もないし、ティーン向けヘア一等賞。「いつもティーンヘアのお手本でいたいの」というナンノの声、私たちに聞こえてきそうね。

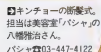
ナンノお気に入りアレンジヘア講座

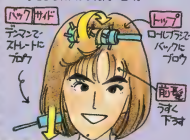
●キュートなポニーテール

ボブヘアでもがんばればポニーテールにできるのだ。結ぶ前に全体に水スプレーするとやりやすくなるはず。なるべく高い位置で結び、サイドのおくれ毛はハラリ。

●お茶目だね、トップ結び

ナンノおなじみのトップ結び。耳の上と頭頂部を結ぶラインでスライスし、トップで一本に結びます。耳がチラリのぞいてとってもキュートでしょ。

●女っぽくきめた、お帽子ヘア

帽子ヘアのおしゃれにも注目。ベレー帽をかぶるときは、角度がいちばん大事。ナンノ流はちょっと斜めかぶりの法。前髪を薄く垂らしてあるので軽やかだね。

サラサラボブの㊙ブロウ・テク

まずはデンマンブラシを用意。バック、サイドともにストレートにブロウ。内巻きにすると金太郎ふうになるので注意ね。トップは細ロールブラシでふんわり感を。前髪を下ろしたあと、トップの根元をクセづけするようにバック方向へ巻く。

ボブヘアの決め手はやっぱりカット

あごのラインぎりぎりで切りそろえたボブカット。横から見て前下がりぎみにカットするのがコツ。前髪はまゆ毛にかかるくらいの長さに。軽さをだすため、毛先を薄くそいであります。

断髪式担当のヘアさんに聞く NEWナンノヘアのひ・み・つ

超ロングのレイヤーからボブへの変身。ナンノの髪はまだサイドにレイヤーが残っていたので、その部分だけストレートパーマをかけたんだって。定番ボブだけど個性チラリ。ナンノヘア誕生の秘話です。

➡キンチョーの断髪式。担当は美容室「パシャ」の八幡雅治さん。
パシャ☎03-447-4122

ロングヘア

ロング娘の永遠の憧れ●

ナンノ・ロングはやっぱりステキ

トップのレイヤーがポイント ツヤツヤストレート

ロング娘だったら一度はまねしたいナンノ・ロング。基本的にはワンレングスで、トップにだけ段が入ってます。もともと髪質がいいナンノだけに、ツヤのあるストレートがキラリ。ポイントは前髪の軽やかさ。洗いっぱなしでも前髪をかき上げるだけで自然にまとまるとか。サイドのふんわり感も女らしいね。

ストレートヘアのアレンジ術

●トップキュン、ポニーテール

ロングヘアのときいちばん得意だったのがポニーテール。結ぶ前に毛先が軽く内巻きになるようにブロウ。これでしっぽの部分がくるりんとまとまってくれる。

●ミッキーふうおだんごヘア

ヘアアレンジ術がお得意のナンノ。このおだんごヘアも彼女のお手製なのだ。サイドトップで1本に結んだあと、毛先をぐるんと丸めてピンでとめます。おだんごの根元にリボンを結べば、ほら、茶目っこミッキーヘア。

担当ヘアさんに聞く

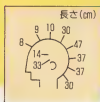
カット&ブロウ

カット…バックはワンレングスのストレート。サイドトップからトップにかけて軽くレイヤーを入れ、つなげる。前髪は縦にハサミを入れてそぐ。

ブロウ…バックはデンマンでストレートに。トップは細ロールでバック巻きし、分け目に立ち上がりをつける。サイドは斜め上に持ち上げよう。

ちょっと女っぽいね ソフトソバージュ

「篠ひろ子さんに憧れちゃって」とナンノがトライしたのがソバージュロング。基本のロングとカットは同じなんだけど、パーマをかけただけで女らしさもグーンとアップね。ボリューム感はあるのに軽くみえちゃうから不思議。

パーマをかけたぶん手入れがしやすいし、ブロウ時間も短縮。やっぱり決め手はトップのふんわり感。ナンノの魅力はこれにキマリ。

こんなパーマをかければ あなたもナンノ

バックは中ぐらいのロッドを使用。耳から下の部分にだけパーマをかける。トップ、サイドは太めのロッドで斜め後ろ方向にパーマを。

えり足は洗いっぱなしでOK。トップはロールブラシでバックにクセづけをしておく。

ソバージュのお手入れ法教えちゃう…

ソバージュヘアのアレンジ講座

●1本に三つ編み結んでふんわりロマンチック

ふわふわソバージュにしたら女らしいアレンジに挑戦。で、おすすめが1本三つ編み。結び目の毛先がふんわり遊んでいるので豪華にみえちゃうのです。この三つ編みはわざとルーズに結ぶのがポイントよ。

アレンジヘアのプロセス

①毛先をサイドに寄せ、三つ編みに。きっちり結ぶより、わざとルーズに。

②毛先をゴム結び。ナンノはゴムの片方を口ではさみ、ギュッと結ぶのだ。

③仕上げにはリボン。リボンを2本重ねると、とってもはなやかにきまる。

㊙に教えちゃうぞQ&A
ナンノのことみ〜んな知りたい

Q1
行きつけの美容室ってあるの？

私がデビュー以来、お世話になっている美容室は「トップノット六本木店」(☎03-423-1661)。私の髪質もよくわかってるので安心してます。

Q2
いつもツヤツヤヘア。特別な手入れって何かしてるの？

特別な手入れはしてないの。ホント丈夫というか、全然いたまない髪質。枝毛、切れ毛もないのよ。

Q3
シャンプーやブロウはいつもいつしてるの？

シャンプーは毎晩。朝は寝グセとりね。ブロウはクルクルドライヤーを愛用。10分ぐらいのブロウよ。

Q4
ボブにしてから洋服の好みとか変わった？

ボブにしてから大人っぽくなったってよくいわれるの。革のミニをはいたり、ウーンちょっと趣味、変わったかな。

Q5
ヘアスタイルでお気に入りがあったら教えて！

きっちりブロウヘアより、ふんわり感のあるアレンジヘアが好き。自分でもいろいろ考えてみたりするの。それと、ムースとかのスタイリング剤はあまりつけないわね。自然なふわふわヘアが一番。とくに毛先がカールしてるヘアが大好きなの。

Q6
テレビの歌番組、ヘアは自分でやっているの？

▶ヘアメーク担当の大浜朋子さんです。

自分でも考えるけど、実際に髪型をつくるのは専属のヘアさん。2人であれこれ相談してます。

Q7
ナンノ・ロングにしています。通学ヘアで迷ってるんだけど。

ちょんちょこ2本結び
元気少女するならこんなのいかが。2本に結んだちょんちょこヘア。スポーツ部のマネージャーって感じでしょ。お茶目にきめてね。

キュッキュッ三つ編み
お嬢さんふうなら、斜め三つ編み。スクール用はギュッと固めに結んで清潔感をだそうね。これなら校則も突破よ。

撮影／小泉光　落合高仁　イラスト／浜三太　写真提供／月刊明星（カメラ円山澄夫）
デュエット＝月刊ＮＡＮＮＯ（カメラ新井哲治・石田竜）

思い出いっぱい　おしゃれヘア&ファッション
あこがれの卒業旅行
卒業式が終わったら、仲よし友達との思い出づくり、卒業旅行へ出発／
たとえ１泊でも思いっきりおしゃれ旅行したいね。そこでアイデア満載、
お手軽ヘアから、便利グッズ、ファッションまで、すてきに紹介です。
ヘア指導／うしろだむつこ

すてきな思い出つくりたい。だからバッグの中身もおしゃれ心ピリリ！

旅行の日程が決まってからは大忙し。バッグの中身を何にしようかとあれこれ迷っちゃうね。女の子なんだから、もちろん美容グッズは欠かせないし、着替えの洋服、下着にだって、このときだけはこってみたい。

旅行上手さんの第一条件は、必要なものをコンパクトにまとめること。デカ袋に何でもかんでも放りこむのは失格よ。ムースなどのヘアスタイリング剤は、もちろんミニサイズをセレクト。愛用の化粧水や乳液は詰めかえ容器にチェンジ。カードタイプの超薄型化粧品も、旅行で大活躍しちゃいそう。

涙なんか見せないよ、卒業写真

左・ワンピース¥14800　中・スーツ¥15800　つけえり¥4900　右・ワンピース¥14800(以上CAN TWO)　コサージュ（万久）

友達に自慢しちゃうんだ、私の化粧ポーチ

旅行にいくと、ついついのぞきたくなるのが友達の化粧ポーチの中身。「ねぇ何もってきた？」と気になっちゃうのね。だからこそ、思いきりかわいい化粧ポーチで目立ちたい。ふだん学校へ持っていくのと同じじゃつまんないもん。きんちゃくタイプ、ビニールタイプ、好みに応じて。

グレイのきんちゃく¥900 犬のネームホルダー・参考商品（以上りぶ・はうす／ホームワーキング）　犬のビニールポーチ各¥580 赤のネームホルダー¥1900（以上ウィークエンズ）　ラグビーポーチ¥1500　マニキュア、化粧ブラシ（以上ＭＤＭ馬喰町１号店）

使い捨てのちびっこ美容グッズ

量のかさばる美容グッズをあれこれ持っていくのは大変。で、おすすめがミニボトルや使い捨てグッズ。１回分の使いきりタイプも発売されてるので見逃せないね。これでバッグの中身は軽くてすむぞ。

スティック状のクレンジングクリーム10本入り¥400 ウェットティッシュ¥300(以上カネボウ)　使い捨てマニキュアリムーバー¥900 ベビーオイル、ベビーローション各¥200（以上ＭＤＭ馬喰町１号店）ミニシェーバー¥700（ＭＤＭ）ブローチ（Knee）

愛用の化粧水は詰めかえ容器に

化粧水や乳液は詰めかえボトルにチェンジ。口紅も旅行で使う分だけパレットに詰めかえちゃおう。旅行上手さんはこんなアイデアで勝負したいね。

茶色のトラベルセット¥480(東急ハンズ渋谷店) パレット式のリップケース¥600 透明クリームケース各¥200 化粧水ボトル各¥130(以上ＭＤＭ馬喰町１号店)

下着だってとびっきりおしゃれ！

下着って女の子だけの秘密のおしゃれ。べつに友達どうしで見せ合いっこするわけじゃないけど、かわいくきめたいね。ショーツとタンクトップをおそろいにしたり、ポーチつきのショーツをセレクト。下着専用のきんちゃく袋も用意して出かけたい。

白タンクトップ¥2900　白ショーツ¥900 グレイきんちゃく袋¥1100（以上りぶ・はうす／ホームワーキング）黒ん坊パンツ¥680 ぶたのアップリケつきパンツ¥580 ピンク・グレイストライプポーチつきショーツ各¥680（以上エトワール海渡）

カードカード製品まっ盛り。口紅や裁縫セットまで登場したのだ。

左・一見時計ふう。じつはリップクリーム¥400(ＭＤＭ馬喰町１号店）中・カード式の裁縫セット¥1000（ＭＤＭ）右・厚さ３㎜のカード口紅¥1000（キデイランド）

●前ページの衣装／左・白いブラウス¥5900　腰に巻いた赤のニット¥3900　バルーンスカート¥6900（以上CAN TWO）バッグ(りぶ・はうす／ホームワーキング）靴(マイエ）　中・白のボレロ¥7900　赤タートル¥3900　スカート¥6900　リュック　ハイソックス(以上CAN TWO）　右・ジャケット¥23900　ボーダー柄Tシャツ¥9900　赤のスカート¥8900(以上スタジオf／ポップインターナショナル）　靴(ＭＤＭ馬喰町１号店）　タイツ(ＭＤＭ馬喰町２号店）バッグ(りぶ・はうす／ホームワーキング）帽子(万久）

あこがれの卒業旅行

元気マークの旅行は、サイクリングで開始。みなの笑顔が光ってる。

⬆サイクリングのときは元気いっぱいのパンツルックでキメ！　膝丈のショートパンツにハイソックスを合わせるなどアクティブにまとめたい。足元はもちろんスニーカーね。
左・パーカー￥5900　パンツ￥6900（以上シム／東京イトキン）　帽子（万久）中・グリーンのブラウス￥7900　パンツ￥9900（以上シム／東京イトキン）トレーナー￥7600（りぶ・はうす／ホームワーキング）緑色のバッグ（Knee）右・ブラウス￥5900　パンツ￥6900（以上シム／東京イトキン）帽子（万久）

ムース１本あればヘアはお好み自在簡単に仕上がるね

➡アレンジヘアをつくる前に、髪全体にムースをつけておこう。こうすれば、おくれ毛も垂れてこないし、ヤボったくならないのだ。写真のヘアはムースをつけたあと、三つ編みしてます。
ジッパーつきタートル(CAN TWO)　イヤリング（Knee）

ヘアコームとミラーはペアでそろえたいな

➡ヘアブラシやコームはただかわいいだけでなく、使いやすさで選びたい。ミラーとおそろいならキュートさ満点。なるべく小さめを選ぼう。
ピンクブラシ・ピンクの鏡各￥1000　フィリックスのコーム￥280 フィリックスのミラー￥380 ミッキーのブラシ＆コームセット￥980（以上エトワール海渡）メガネ（ＭＤＭ馬喰町１号店）フォトスタンド（ＭＤＭ）

⬅いまやムースはおしゃれ少女の必需品。もちろん旅行にも忘れちゃいけないぞ。ミニサイズのボトルをバッグに１本ひそませておこう。
左・表参道ムース￥600 中・フィリックスムース￥500(以上エトワール海渡）左・ミニサイズのムース￥450（東急ハンズ渋谷店）

クリップひとつのおまとめヘア

⬅三つ編みとヘアクリップの組み合わせがこれ。両サイドをそれぞれ内側にひねり、トップで１本に。えり足は三つ編みよ。トップにクリップを飾り完成／
クリップ（エトワール海渡）ワンピース（りぶ・はうす）／ホームワーキング）

旅行中のヘアはアイデアこらして、すてきにまとめたい。

旅行中に洋服は着替えても、ヘアはいっつも同じワンパターン。それじゃやっぱりつまんない。友達どうしでアイデア発揮、誰がおしゃれヘア一等賞になれるかなんて競争してみるのもいいね。

決め手となるのはアレンジヘア。三つ編みやおだんごにだって挑戦。スカーフやスウェット帽、リボンなどの小道具を使って、いろいろ工夫してみるのも楽しいね。また、たまにはヘアメークさんごっこ。自分がプロのヘアさんになった気分で、友達の髪型をつくってあげちゃう。なんとなくおしゃれの腕もアップした気分になるぞ。

⇧大ヒットのおだんごカバー。おだんごが少々ぶかっこうでも、カバーをすればごまかせるし、おしゃれ度もアップ。カラフルなものを見つけ、おだんご美人／

赤プリント¥1000　グリーンプリント¥1300　赤青チェック柄¥1200（すべてＭＤＭ）

女の子なら、やっぱり絶対リボンヘア

⇩リボンをするだけで心ウキウキ。リボンヘアにぜひトライ／〈つくり方〉左・サイドパートにブロッキングし、それぞれを結んでおだんごを。なるべく高い位置でつくるのがポイント。右・サイドの髪をバックで１本に束ね、えり足の髪をプラスして低い位置でシニヨンをつくる。リボンをサイドに飾って完成。

ブラウス（シム／東京ブラウス）　リボンのパッチンどめ（エトワール海渡）

スウェット帽ひとつでヘアチェンジ

⇨使わないときは小さくたためちゃって場所いらず。ニットキャップは旅行ヘアの４番バッター。毛先を三つ編みにしてかぶるだけで、ご覧のとおりのかわいさ。

ニットキャップ（万久）　Tシャツ（りぶ・はうす）

三つ編みのバリエーション考えて、3人でおしゃれ競争しちゃお！

⇨ぶきっちょさんにも手軽にできる三つ編みヘア。結ぶ高さによってもイメージチェンジ。友達で「きょうは三つ編みの日／」って決めて、それぞれトライするのもいいね。〈つくり方〉左・サイドトップの高い位置で三つ編みをつくり、左右の三つ編みを頭頂部で交差。ヘアバンドふうにピンでしっかり固定します。中・結ぶ位置は耳のちょい上。キュッキュッときつめに結ぶほうがキュートにみえるよ。右・編みこみと普通の三つ編みの組み合わせ。バックで左右に2等分したあと、それぞれを表編みこみに。えり足の余った毛束は、普通の三つ編みにしてリボンを飾る。

左・ワンピース¥23000 中・ワンピース¥19000 右・ブラウス¥8900 ジャンパースカート¥16000(以上シム／東京イトキン) ティーカップ（エトワール海渡）スプーン、フォーク（東急ハンズ渋谷店）アクセサリー（ウィークエンズ）

やってきました 憧れのペンション。 おすまし顔で撮影会。

スカーフ巻き巻き術

⇧スカーフを三角に折り、帽子ふうに巻いたのがこれ。ロングさんなら、えり足は三つ編みにしよう。スカーフの結び目はなるべく低い位置にするべし。
スカーフ、イヤリング(Knee) Tシャツ(スタジオf/ポップインターナショナル)

ねじったスカーフ
毛束とスカーフを一緒に編む

⇧スカーフはねじって1本の棒状にする。両サイドの髪を2本に分け、スカーフをねじこんで三つ編みに。このあと三つ編みどうしを頭頂部で交差。
⇧スカーフ、ブラウス(CAN TWO) イヤリング(ウィークエンズ)

⇧おすましルックなら、テレンとしたワンピースが一番。胸元にコサージュなどをつけて、ちょっぴりお嬢さんの旅行。
左・ブラウス¥6900　ジャンパースカート¥8900(以上CAN TWO) 靴(マイエ) ソックス(サンエオリジン) 中・ワンピース¥12800(CAN TWO) 靴(MDM馬喰町1号店) バッグ(Knee) 右・ワンピース¥9800(CAN TWO) 靴(MDM馬喰町1号店) バッグ、かさ(Knee)

⇨せっかくのヘアが乱れ髪しちゃう、そんなときは大判のスカーフを巻いちゃお。1枚あれば、ヘア自由自在。
黒国旗プリント¥8900(マイエ) ピエロ柄¥1500(CAN TWO)

ペンションでのくつろぎタイムも、おしゃれ心忘れずに。

ペンションでの夕食を終えたら、ホッとくつろぎタイム。お菓子をつまみながらゲームでワイワイ大騒ぎ。室内にいるときもラフなおしゃれを楽しんじゃおう。ヘアはヘアバンドでひとまとめにし、洋服はゆとりのあるスウェットウエアにキマリ!
忘れちゃいけないのがバスタイム。美人にみがきをかける時間だもの、ボディスポンジで体を泡だらけにしてマッサージ。シャンプー、リンスはもちろん携帯用のちびっこボトル。お風呂あがりに鏡を見ると、いちだんと美人になったみたいね。

⇧映画のヒロインみたいに泡いっぱいのバスタブにひたりたい。泡をつくるもと、バスバブルの携帯サイズ。
バラの香り¥120 ムスク¥250 ラベンダー¥250 (すべてエトワール海渡)

部屋着のおともにヘアバンド

⇧巻いたり束ねたり、ヘアバンドの使い方覚えよう。〈つくり方〉左・ポニーテールにしたあと、しっぽをおだんごに。根元にヘアバンドを3回巻きつける。右・毛先を三つ編みし、ヘアバンドをくるり巻く。

左・ヘアバンド(エトワール海渡) Tシャツ(スタジオf/ポップインターナショナル)
右・ヘアバンド、タートル型タンクトップ(以上サンエオリジン) Tシャツ(りぶ・はうす/ホームワーキング)

ルームシューズで足元おめだち!

⇦部屋の中でパタパタとスリッパばきじゃいかさない。やっぱりルームシューズを用意したい。素材はコットンなのではきやすさは保証つき。水玉、チェック、花柄とどれを見てもおしゃれ感覚いっぱい。1つはほしいね。
ウサギ水玉¥1500 小花柄¥1300 赤チェック¥1300 青プリント柄¥1000 (以上MDM馬喰町1号店) マット(東急ハンズ渋谷店)

バスタイム、スポーツタイムと使い分けたいタオルたち

⇧自分専用のタオルを旅行におともさせたい。ビッグなバスタオル、ミドルサイズのスポーツタオル、そしてハンドタオル。3枚おそろいで持っていけば用途いろいろ使えちゃう。
タオル大¥2000 中¥750 小¥350 (MDM馬喰町1号店)

⇨室内着はゆったり着やすいスウェットものがベスト。汚れも気にならないし、肌ざわりだってサイコーです。
左・Tシャツ¥7900 サスペンダーつきスカート¥12000(以上シム/東京イトキン) 中・Tシャツ¥9900(スタジオf/ポップインターナショナル) スカート¥8900 右・スウェット上下セット¥9800 (以上りぶ・はうす/ホームワーキング) ゲーム(東急ハンズ渋谷店)

あこがれの卒業旅行

子供にもどった気分ね。バスタブの中でおはしゃぎしちゃう。

友達とキャーキャーいいながらの、しゃぼん玉ごっこ。

ピカピカボディの必需品はこれ

ボディシャンプーとボディスポンジ。お風呂でマッサージしながらボディにみがきをかけたいね。デザインもユニークなものがいっぱい！

ソープ入りナス型、サル型スポンジ各￥600（エトワール海渡） ハート型スポンジ￥300 グリーンのボディシャンプー￥250（以上ＭＤＭ馬喰町１号店）ブラシ￥1100（りぶ・はうす／ホームワーキング） ピンクのボディシャンプー￥250 洗面器、タオル、ピッチャー（以上東急ハンズ渋谷店）

ミニサイズのシャンプーかわいいね

まさか自宅で愛用してるデカボトルのシャンプーは持っていけないし……。ということでミニシャンプーのご紹介。デザインのかわいさで選ぶか、アボカドなどの自然派成分入りにこだわるか。あなたはどちら？

スヌーピー３点セット￥850 トマトシャンプー アボカドシャンプー各￥250（以上ＭＤＭ馬喰町１号店） 白いボトルのシャンプー＆リンスのセット￥600（東急ハンズ渋谷店）

使うのがもったいなくなるような動物石けん。ポーチに入れておくだけで、ほのかな香りがプーンとただよいます。

ブタ、サルのソープ各￥130（すべてＭＤＭ）

シャワーキャップ、誰がおしゃれ？

シャワーキャップをかぶると、ひとつ大人になった気分。フリルつきやプリント柄、好みに応じて。

左・フィリックス￥480 中・赤白ストライプ￥800 右・白のフリルつき￥1500（すべてエトワール海渡）

明日も美人でいたい。パジャマタイムにもおしゃれ、がんばる。

パジャマに着替えたって、もちろんすぐには眠らない。ベッドの上でペチャクチャ話すおしゃべりが旅行の楽しみだもの。男の子のこと、おしゃれのことと話題は次から次へ。
夜のヘアのお手入れもそれぞれちがって、おもしろいね。前髪だけカーラーを巻いて眠る子、寝グセ防止のピンカールをする子、明日はソバージュにするんだと三つ編みしてる子。おしゃれ少女ならではのガンバリズムを発揮。明日はきっといいことありそうね。

ストライプのメンズパジャマがいま新鮮！

いま、いちばんおっしゃれ〜なパジャマはメンズタイプのもの。大きめをわざとダボダボに着ちゃう。へんにフリルだらけのブリっ子パジャマはもう卒業。メンズパジャマをキュートに着ちゃお／

グリーンストライプのパジャマ￥13800(りぶ・はうす／ホームワーキング)　ピンクのパジャマ￥5900（エトワール海渡）

いつだって白い歯キラリンの女の子でいたい。だから歯みがきセットも手ぬかりなく。旅行のときぐらい外国製のおしゃれなグッズでゴシゴシ歯みがきしてみたいね。

歯ブラシ各￥250　コップ￥450　歯みがき粉￥580(東急ハンズ渋谷店)

隠れた大ヒット、使い捨てカーラー

これぞパチパチ拍手もの。使い捨てのホットカーラーです。カーラーの中にひそんでいる発熱体で暖めてカールする仕組み。お値段が安いのでうれしいかぎり。

クイックカール3個入り￥100（バンダイ）　小箱（Knee）

ブロウはもうおまかせ。軽くて便利なドライヤー

ドライヤーは持っていきたいけど重いし……。そんな悩みはもう解決。軽量で1000Wのパワーが出るものに注目。コードレスドライヤーも見逃せない。

小さくたって1000Wのパワー。ナショナル　ドラドラ1000￥4500　ナショナル　コードレスドライヤー￥6200　電話・フォトスタンド（東急ハンズ渋谷店）　カード（ウィークエンズ）

カーラーを巻いて寝ると髪が痛くて……。こんなスポンジ製のカーラーならもう安心よ。

テニスボール型カーラー6個￥450(東急ハンズ渋谷店)

明日も美人でいられるかな。ドレッサーの前でお肌のお手入れ。

Tシャツ（りぶ・はうす／ホームワーキング）　パフ（MDM馬喰町1号店）

寝てる間にも美人しちゃえ!!

秘密の告白だって
チラリと飛び出しそう。
まだ眠りたくないな。

⇧みんな思い思いのパジャマを持参。ふだん学校では見られない素顔の個性も公開。ヘアもザンバラ垂らすより、かわいくまとめたいね。
左・ストライプパジャマ¥9800　中・赤チェックパジャマ¥12800
右・カラシ色パジャマ¥7900（以上りぶ・はうす／ホームワーキング）　ぬいぐるみ（東急ハンズ渋谷店）

寝グセぴんぴんはイヤ！だから毛先にカーラー巻き

⇩寝グセ予防対策がこれ。ハネやすいバック、サイドの毛先にだけカーラーを巻いて寝よう。スポンジ製のカーラーを使えば、眠っている間も痛くなくて大楽勝。
ヘアカーラー（ＭＤＭ）　バスローブ（りぶ・はうす／ホームワーキング）

カラフルなコットン使って前髪だけのくるりんカール

⇧前髪だけふわふわさせたい人はコットンカール。コットンを半分に折り、その間に髪をサンドイッチ。くるんと丸めてピンで固定。次の日のカールをお約束。
パジャマ（りぶ・はうす／ホームワーキング）
コットンボール（ＭＤＭ馬喰町１号店）

⇦にっくき寝グセを退治する必殺グッズ。スプレータイプです。
寝グセ直し専用カスタムケアのミニボトル¥300（エトワール海渡）

三つ編みいっぱいつくるだけで、明日は夢みるソバージュ娘

⇩ノーパーマでもソバージュヘアできる術。寝る前に、細い三つ編みを何本もつくります。水スプレーするか、シャンプー後の半乾き状態で編むこと。次の朝、ほどくだけで即席ソバージュ娘に。
Tシャツ（りぶ・はうす／ホームワーキング）

撮影／広瀬壮太郎　スタイリスト／木内珠美子　イラスト／林原双葉●商品の問い合わせ先は198ページです。

絶対、顔を小さくみせる!!

ヘアスタイルの失敗で顔を大きくみせちゃってる人、意外に多いのよ。頭デッカチさんはスタイルも悪くみえ、なにかと損。だから汚名返上。ほっそりみえるヘア&ファッションの演出で、めざせ、8等身美人！

デカ顔なんていわせない!!

セーター／ガラクタ貿易　シャツ／2Bボン…ズスタジアム　イヤリング／MDM
ヘア&メーク／栗山茂

知らないうちにみんなデカ顔の仲間入り!?

PART 1

改めておきたい「顔を小さくみせる」常識のウソ

顔を小さくみせたつもり、だけど逆効果。こんな失敗で後ろ指さされないために、小さくみせるシルエットの基本から勉強ね。

知ってるかな、ヘアは顔の額ぶち、美人を決めるキーポイント

本題に入る前に、顔とヘアとの深〜い関係のこと、もう一度復習ね。たとえば、これを1枚の絵にたとえてみます。ほら、額ぶちが大きすぎたり小さすぎたり、アンバランスな絵って、なんとなく魅力ダウンするものでしょ? これと同様に、ヘアを顔の額ぶちと考えると、スタイルしだいで顔が大きくも小さくも、それに美人にもイモ娘にもみえてしまうわけ。そう、髪型選びの失敗はブスのもと、そしてデカ顔のもと!

顔を小さくみせる。そのためには額ぶちはスッキリ小さく、が正解だけど、単純に顔を隠す、まとめるというだけではダメ。左のような失敗、あなたも覚えがないかな? 顔型カバー+顔型別小さくみせる基本（便利メモ参照）も頭にたたきこんで満点のシルエット選びを。

よくあるシルエットの失敗例を徹底チェック

失敗1 顔を、重たく包んで隠すボブ

日本人形みたいなおかっぱスタイルで顔を包んだら小さくみえるかな? こんな発想は大バツ。フェイスラインに沿ったヘアは、デカ顔を強調するだけ。

できるだけ全体をフェイスラインから離したレイヤーふうにチェンジするべき。もしボブを生かすのなら、片方サイドを耳にかけたり、ドライヤーを当ててサイドをふんわりさせるといいね。

オフ・ザ・フェイスが原則!

Tシャツ／サティスクラブ

便利メモ 顔型別 顔を小さくみせるヘア

丸　ボブスタイルだけは絶対にしちゃダメ!

まん丸で大きい顔にボブスタイルはタブー。欠点を強調するだけ。

前髪は薄く、全体はかるく段を入れたレイヤースタイルがベスト。

四角　トップにボリューム サイドはタイトに

全体にパーマをかけ、くるくるにブロウしたようなスタイルはダメ。

トップは段を入れてふんわり。サイドは内巻きでタイトに仕上げて

顔を小さく!

失敗2

顔をもろに出すポニーテール

顔を思いっきり出しちゃったポニーテール。額ぶちを小さくまとめたのはいいけど、これではやりすぎ。顔ばかりドカーンと目立っちゃって大変。

ポニーテールにするときは全部まとめず、ちょっと多めにおくれ毛をとって垂らすのが小さくみせるコツ。前髪もすだれふうにサッサッと軽くおデコにかけて。これで効果がアップ!

ハラリとおくれ毛を落とす

パーカー/MPS

失敗3

耳の上で結び2つにまとめる

"肩にかかるヘアは結ぶこと"こんなきびしい校則かかえたあなたに忠告!

サイドで2つに結ぶときは、耳上などもろに真横で結ばないこと。毛先が肩の前にかかるスタイルはうっとうしくて、顔の印象まで重たくみせてしまいます。少しバックに位置を変えて結ぶだけで、ほらスッキリ。スクールヘアにもちょっとした工夫を。

結び目はやや後ろへ

ポロシャツ、セーター/シスターボーイ

失敗4

横にふくらんだソバージュヘア

ソバージュなど、横にボワッとふくらんだボリューム過剰のヘアはデカ顔の大敵。上の写真のように肩の前に垂らしてしまったら、まるでしし舞い娘! これで顔を隠して小さく、な〜んて甘い、甘い。

ソバージュにしたら、ヘアバンドなどでとにかくサイドをスッキリさせること。また、毛先は肩の後ろに流すことも重要ポイントよ。

サイドのボリューム絶対おさえて

Tシャツ/CAN TWO

逆三角 軽〜いウエーブでサイドにボリューム

前髪をすだれふうに薄く下ろし、サイドは少しボリュームヘアに。

逆三角形の場合、極端なレイヤーは欠点を目立たせてしまいます。

おも長 前髪を薄く下ろしたストレートが正解!

前髪を目の上ぐらいまで薄く下ろしたストレートロングならマル。

肩にかかるぐらいのソバージュはタブー。シルエットが広がりすぎ。

エラはり ふんわりトップのシルエットがポイント

ボリュームをトップに、サイドはスッキリまとめたロングがマル。

ショートは出っぱったエラを目立たせ、顔が大きくみえちゃう。

どうしてあんなに顔が小さくみえるの?

いつでも私たちのお手本 スターのヘア、いただき!!

PART 2

スターはみ〜んな顔が小さい。でも、もっと小さくみせるテクニックもちゃんと心得てる。これはもう盗むっきゃないね。

サイドでひとまとめにキュッ! 立花理佐

簡単、だけどオシャレーな理佐ふうスッキリヘア。両サイドで結ぶともろスクールヘアになってしまうけど、片サイドでまとめれば、ぐっとステキにみえるね。さりげなくみせたリボン使いもぜひ見習いたいところ。シンプルなヘアに清潔感とはなやかさがプラスされ、2重マル。

酒井法子 三つ編みくるりん、えり元スッキリ

三つ編みを肩に垂らさないで、くるんと輪をつくったこんなヘア、絶対まねっこしたいかわいらしさ。えり元もスッキリで一石二鳥ね。

三つ編みの輪は高い位置でつくるより、のりピーみたいに低い位置でのほうが、顔は小さくみえるのよ。根元につけた生花で全体のバランスもバッチリ。アクセサリーつけるならやや大きめがグッド。

水谷麻里 テーパーカットできめる軽〜いボブ

顔を小さくみせるカットで、いちばんお手本になるのが麻里ちゃんのショートボブ。全体にかなりテーパーを入れ、ツンツンしたシルエットに。サイドも前に流れるようにテーパーカットしてあるから、自然と顔を包むように仕上がるというわけ。まねっこするなら、ウォーターグリースなどで毛先のラインをととのえて。ショートかショートボブの人はぜひチャレンジ。

チャレンジ1

水谷麻里ふうフォワードヘアのつくり方

❶まず全体にムースをなじませます。手グシでパッパッとまんべんなくつけて。

❷あらいコームで、フロント、サイドを顔にかけるように前へ、前へブロウ。

❸ドライヤーをはずし、前へ下ろすフロント、ほおにかけるサイドをとかします。

❹薄〜く顔にかかる部分の毛先にウォーターグリースをつけ、動きを出します。

Tシャツ/MPS

顔を小さく！

チャレンジ2

くるくるポニーのつくり方レッスン

❶トップで一度テールをつくってから、毛束を細くとってねじる。❷少しずつねじっていって、小さくなったらピンで固定します。❸知美ふうおだんごヘア完成。根元にリボンを巻いてアクセントに

Tシャツ／シスターボーイ

スタイルもよくみえる背高おだんご
西村知美

知美ちゃんのドレスアップヘアから、テクニックいただき。彼女はつけ毛をつけてボリュームをだしているけど、みんながチャレンジするときは自毛だけでもOK。左のプロセスを参考につくってみましょう。おだんごは、毛束を少しずつねじってつくる〝ねじりおだんご〟をおすすめ。まん丸のおだんごよりボテッとしないで、スッキリとした印象を与えますよ。

さりげなくバックでまとめて
島田奈美

全体をバックでシニヨンふうにまとめたシンプルなヘア。サイドが重たくないから、どこから見てもスッキリ。奈美ちゃんの小さい顔、ますます小さくみえちゃう。おしゃれっぽく仕上げるコツは、タイトにまとめたサイドに対し、前髪でちょっぴり遊ぶこと。立ち上がりをつけておデコにチラリと垂らす。メリハリがついてステキさ2倍！

スクールヘアにも応用したい三つ編み
後藤久美子

サラサラのストレートをサイドの三つ編みでひとまとめ。シンプルだけど、ゴクミがやれば、とびきりのアレンジヘアにみえちゃうね。立花理佐ちゃんのヘアと同じように、両サイドで結ばず、片サイドで1つにするところがポイント。耳より下の低い位置から、ていねいに編んでいきましょう。清潔感第一のスクールヘアにはうってつけ。あなたもゴクミのひきしまったお顔、めざしてみよう。

フェイスラインをやわらかく包んで
松本典子

フェイスラインから全体をふんわり離し、自然に流した典子ちゃんのスタイリング。ブロウで仕上げるときには絶対このテクニックを覚えておきたいね。毛先をきれいにバックへ流すため、一度カーラーで巻いてクセをつけてから外巻きブロウにするといいよ。

小さく、小さく、小さくな〜れ

ほっそり顔づくりのヘアスタイル大研究

PART 3

基本を頭に入れて、さあ、小さくみえるヘアいろいろ実験。ブロウで、結んで、小物を使って、ほっそり顔に近づける。これで、どんなお顔も魔法にかかって、あらら、小さく！

ヘアスタイル別 メリハリ出して軽〜くの簡単テクニック

ヘアを軽〜くみせる。ほっそり顔づくりの基本は何たってこれ！ いつものスタイリングにひと工夫を加え、らくらく仕上げます。

ロングストレート

ジャケット／スタジオｆ　シャツ／サティスクラブ　ネクタイ／文化屋雑貨店

片耳のぞきでメリハリを！

男の子にダントツ人気のストレートロング。軽くみせるコツは、片方サイドの耳前の毛をバックに流す。これだけでキマリ。
耳にかけてからハラパラ落ちてこないように、ジェルなどをなでつけて固定。ヘアピンでパチンととめるだけでもＯＫ。

ワンポイントアレンジ

耳前の毛を２つに分け、毛束を１つずつねじってとめます。上からヘアピンなどつけて、かわいく

つくり方

❶ティッフ、ジェルなどをコットンにつけてサイドへ。まんべんなくつけること。

❷コットンでジェルをつけたら、仕上げにコームでとかしてのばしておけばよくなじむ。

➡シュアアップ　スタイリングジェル¥800㋕

➡ピュセル　ヘアージュレソフトセット¥600㋮

セミロング

さざ波ふうブロウできめる

サイドに少々レイヤーの入ったセミロングさんは、ブロウが決め手。外巻きブロウで美しいさざ波ラインを出し、オフ・ザ・フェイスで軽さを出すわけ。
ブロウ前にトップ、サイドにカーラーを巻き、クセをつけておけばブロウがらくに。ブロウローションも忘れずにね。

ワンポイントアレンジ

ブロウの時間がないときは、大きめのヘアクリップでサイドをとめて。髪の量の多い人に、とくにおすすめ。

つくり方

ブロウ剤をつけ、大きめのロールブラシかデンマンブラシで外巻きブロウ

⬆バスボンヘアコロンブローアンドグロー（フローラル）¥700㋩

セーター／ガラクタ貿易　スカーフ／文化屋雑貨店
イヤリング／サンイーグル

顔を小さく！

ショート

毛先を遊ばせツンツンシルエットに

ショートなら、毛先に段を入れてカットラインを生かしたシルエットが理想。

スタイリングはブロウより手グシで。ムースを全体に根元からかき上げるようにパッパッとつけ、仕上げとして毛先にもう一度ムースづけ。前髪は目の上ぎりぎりぐらいに薄く下ろします。軽さを出すポイントは、とにかく無造作な毛先の動きを出すこと！

ムースをなじみやすくするため、初めに水スプレーしてウエットにしておくことも覚えておきたい隠しワザ。

つくり方

初めに水スプレーでウエットにしたところへムース手グシでラフに仕上げてね。

⬋モーニングフレッシュスタイリングムース¥800(資

⬇ピュセル コロンヘアフォーム フローラル（ヘアトリートメント）¥500マ

ワンポイントアレンジ

毛先の動きを少しだけアレンジ。サイドの長い部分は耳にかけ、短い部分は自然に前へ垂らします

トレーナー／MPS イヤリング／MDM

ロングソバージュ

サイドをピピッと固めます

ヘアバンドやカチューシャがなくたって、ソバージュをスッキリまとめるコツはあるのよ。

主役はおなじみのウォーターグリース、またはディップ。ストレートロングのときと同様に、耳上のサイドの毛につけ、しっかりのばして固定します。さらに上からダッカールをとめ、ドライヤーを当てて仕上げれば固定力はぐ～んとアップ。浮き上がってきてボワ～ッと広がる心配もなし。両サイドとも同じように固めて耳を出し、全体をバックに流せばスッキリ！

ワンポイントアレンジ

耳から前の毛をトップでまとめ、ピンで固定。ピンをカムフラージュするように、上からリボンを

つくり方

❶ウォーターグリースを両サイドにつけ、コームでまんべんなくのばします。❷ダッカールでさらに固定し、上からドライヤーを当ててクセを完全につける。

⬅ニューヨークジェルメロー¥1600／東急ハンズ ウエット感をだしながら強力にセットしてくれます。

トレーナー／スタジオｆ イヤリング／サンイーグル

ヘアを結んで、まとめて、顔、スッキリ！

テールやおだんごで、顔もこぢんまりみせちゃおう！ 適度にくずしたこんなヘア、あんなヘアで美人度上昇ね。

Tシャツ／CAN TWO　Gジャン／文化屋雑貨店　イヤリング／サンイーグル

トップにふわふわポニー

デカ顔カバーにうってつけ、こんなポニーテールはいかが？ いつもよりちょっと大きめに、ふんわり感をだしてつくるのがコツ。というのも、テールが小さすぎるとデカ顔とケンカしてしまい、逆に大きさを目立たせてしまうからなの。

まずトップでポニーテールをつくり、半分ぐらいクルンクルンとねじってピンで固定。ふんわり感を演出するためにテールの毛先に逆毛を立てて仕上げます。ストレートヘアの人はボリュームが出しにくいから、あらかじめホットカーラーなどでクセをつけておけばラクにつくれますよ。シルエットがくずれないように、仕上げにミストを毛先にスプレーしておけば完ぺき！

○ワンポイント○

トップでひとまとめにしたら、テールの半分ぐらいまで両手でねじっていき、根元へピンで固定します。

乙女チックにロールヘア

肩につくぐらいのセミロングの長さがあれば、ラクにつくれるアレンジおだんご。くるくるとねじるのでなく、テールを丸めこんでつくるのがミソ。

まず、両サイドの耳上の毛束をぐ～んとトップに引っぱってきて、真ん中よりややサイドよりの位置でドッキング。ゴムでギュッと結んでテールをつくったら、毛先を指に巻きつけて内側へ。小さなロール状にして根元をピンでとめればOK。前髪、バックも、このおだんごに合わせてクルンと丸めておくとかわいいね。カチッと固めず、あくまでもふんわり、ね。

○ワンポイント○

両サイドの毛束をまとめてテールをつくったら、毛先を内側に丸めてロール状に。

ワンピース／2Bボンバーズスタジアム

便利メモ

やせてみえるポニーテール＆おだんごおしゃれバリエーション

前と後ろにとんがりおだんご

アンバランスにつくったほうが絶対スッキリみえる。おだんごはいつもよりやや縦長に。

サイドにリボンテール

三つ編みするときリボンもいっしょに編みこむと、色が添えられて軽～くみえるの。

左右アンバランスでお茶目っ！

両サイドのときも、ややアンバランスがベター。根元には色味のあるアクセサリーを。

バックの中心におだんご

アクセントとして1本細い毛束を垂らしたアイデアおだんご。ニュー着物にも合いそう。

Tシャツ／2Bボンバーズスタジアム

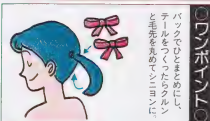
顔を小さく!

ミニシニヨンでバックシャン

バックでまとめたシニヨンでスッキリ。ロングの人は毛束をねじって、セミロングの人はテールをつくってから毛先を巻きこむようにし、シニヨンづくり。ただし、あまりタイトにしすぎると顔型がまる出しでキケン。そこで、シニヨンの上からリボンをつけてメリハリを出してみます。前から見てもリボンがチラリのぞく程度がマルね。おくれ毛は薄〜く下ろすこと。

シャツ／MPS

○ワンポイント○

バックでひとまとめにし、テールをつくったらクルンと毛先を丸めてシニヨンに。

トップのボリュームで大顔カムフラージュ

大顔だけど大胆なヘアにもチャレンジしたい、なんて人に。トップにちょっと大きめのおだんごをポン。ポニーテールと同じように、トップでまとめるときは、顔と比べてやや大きめがポイントです。

サイドはトップとのバランスを考えて、クルンと内巻きにした状態でスタイリング。ヘアスプレーなどをつけ、カーラーをはずしたままの状態を保つようにしましょう。最後に流行のバラのアクセサリーをつけて完成。

ブラウス、コート／サティスクラブ　バラのヘア飾り／文化屋雑貨店

○ワンポイント○

サイドはカーラーを巻いて内巻きカールに。指でかるく形をととのえます。

ねじってとめてキュートにまとめるアレンジショート

三つ編みにもシニヨンにもちょっと長さが足りないショートさんにはこれ。ねじってとめて、ボリュームをおさえるテクニックで勝負!

初めに真ん中で分け目を入れておき、上から順に少しずつ毛束をねじりながらつくっていきます。毛束は5〜6個ぐらいがきれいね。ねじったら、スタイルがくずれないように、アメリカピンなどでとめておきます。ピンはできるだけ内側に隠れるようにしたいけど、アクセサリーを上からつけてしまえば簡単にカムフラージュできてしまうから安心。

前髪はすだれふうにスッスッと下ろして。ロング、セミロング、どんな長さの人にも応用できるからどんどん活用してね。

○ワンポイント○

上から下へ、順々に毛束をねじっていく。短い毛がぴんぴんとハネないように、少々ウエットにしてから始めてね。

パーカー、トレーナー／CAN TWO

HAT

デカ顔隠しの秘密兵器 小物を上手に使うコツ

お次は帽子、スカーフなど小物の使いこなしでほっそり顔をつくる研究。ひとつまちがえると、ただのヒョーキン娘。だから扱い方に要注意ね！

帽子が頭にピタッとフィットしているから、ヘアはある程度ボリュームを出したほうがバランスがよくなるの

トレーナー／2Bボンバーズスタジアム　帽子、イヤリング／文化屋雑貨店

つばなしHATの場合

丸〜いHATはスッポリかぶっちゃいけません！

つばのないスエット帽などをスッポリかぶったら、まるでテルテル坊主！　顔の輪郭がもろにわかってしまい、顔を小さくみせるどころか、いつも以上に大きくみせてしまいます。このタイプは、ヘアを帽子から出しシルエットを広げる、が原則。

たとえば、ショートさんならまず帽子をできるだけ浅くかぶり、前髪、サイドの毛がたくさん出るようにします。次に、前髪に2〜3個カーラーを巻き、帽子を下から包むようにカールさせてボリュームアップ。ほら、帽子のかわいらしさも生きて、おまけに顔もスリムに！

○ワンポイント○

前髪にカーラーを巻き、上からドライヤーを。ミストをつければさらに強力。

➔フィジオ　ヘアーミスト（ハード）￥1300㈲　弱酸性のハードタイプ。強いセット力で、スタイルの持ちをよくする。

つばなしHATをま深にかぶるのはバツテン印。前髪を全部隠しちゃうと、せっかくの美人もイモ娘にみえる。

つばありHATの場合

ヘアはできるだけこぢんまりまとめ、ま深にかぶること。

帽子そのものにボリュームがあるから、ヘアは絶対スッキリ仕上げたいのがこのタイプ。つばなしHATとはまるで逆というわけ。思いっきり横広がりのソバージュにつばありHATをかぶったら、頭デッカチの5等身にみえちゃうでしょ？

髪の量の少ない人は、サイドを耳にかけてそのままかぶるだけでいいけど、量の多い人は、あらかじめ両サイドで結んでおくなどの工夫で、ボリュームをおさえてからかぶること。

帽子の種類に合わせてヘアもチェンジね！

前髪は帽子の中に入れ、ま深にかぶれば、顔の面積が狭くみえるよ。かぶる位置も重要なのです

絶対ダメのかぶり方　トップにもサイドにも広がりが出て、わざわざデカ顔にみせているようなもの

○ワンポイント○

髪の毛の量が多い人は、両サイドでしばってからHATを　テールはできるだけ内側にくるように

トレーナー／シスターボーイ　帽子／文化屋雑貨店　セサミブローチ／ガラクタ貿易

顔を小さく! スカーフ

バックサイドに結び目を。ほっそり効果大!

1枚のスカーフ、だけど結び方は多種多様。一歩まちがえばお掃除当番のおねーさん。だから注意してつきあいたいもの。で、さっそく顔を小さくみせるスカーフヘアをレッスン。まず、ヘア全体をサイドでひとまとめにして太い三つ編みをつくります。サイドをスッキリさせたら、ここに小さくたたんだスカーフを下から巻いて、蝶ちょ結びに。

ポイントは、結ぶ位置。頭のてっぺんで大きな蝶ちょ結び、なんてのはバッテン。正解は、ややバックに巻くこと、また中心よりややサイドよりで結ぶこと。ほかにもいろいろな巻き方があるから、あなたなりのアイデアで研究してみてね。

トレーナー／2Bボンバーズスタジアム

これじゃお笑い カンちがいのスカーフ選び

おまえはうらべくにこか?!

手品やりますよ〜

頭からスッポリ、おばさん結び
スカーフは三角巾じゃないんだぞ。ヘアを全部隠すと、デカ顔は損。

運動会じゃないんだよ〜!

よっしゃ

たくましすぎるハチマキ結び
おデコにかかるぐらい深い位置にギュッ　これも顔型を強調します。

顔デカちゃんはこんなことも覚えておくと差がつくぞ!

♥カットの注文、ここがポイント

顔を小さくみせる、その基本はやっぱりカット。どんなにきまっていても、日本人形みたいなざんぎり頭じゃ、デカ顔にみえてしまうでしょ。ショートもロングも、とにかくカットは軽〜く。とくに量の多い人は、美容師さんに説明するときに、ハッキリ意志を伝えなきゃダメ。下のイラストをオーダーの参考に。

ショートさんなら
毛先にソギを入れたフォワードスタイルがおすすめ。

ロングさんなら
毛先が外側に流れるようなレイヤーふうがゼッタイ

♥写真の撮られ方に要注意!

大顔ちゃんは後ろに下がろうネ

極端に顔の小さい子の隣に並んで写真を撮ってしまったデカ顔さんは悲劇の主人公。これからは、友達より一歩離れてカメラに向かうべし。それから、顔はもろ正面に向けないで、やや横向きで傾けた感じがほっそりみえるコツよ。

♥イヤリングはデッカイが勝ち

意外や意外! 大顔に似合うのは大きいイヤリング。ヘアをこぢんまりまとめ、大胆なものにもチャレンジしてみよう。小さすぎるものは"大木にセミ"になっちゃって逆効果というわけ。ただしヘアのボリュームは絶対おさえて。

ブラウス／サティスクラブ　イヤリング／ガラクタ貿易

お目立ちイヤリング集合　①¥3200　②¥2900　③¥1200　④¥2900　⑤¥750／以上ウィークエンズ⑥¥1000／MDM　色味ちょっと派手めにきめてね。

略号は ㊮資生堂 ㋕カネボウ ㋮マンダム

第2回ミス・ヘアカタが実験

顔を小さくみせるヘア&ファッションのバランス学

PART 4

8等身に近づくためには、全身バランスも大切なポイント。ミス・ヘアカタの2人がスリムにみせるテクを初タイケン。

1番選手

ミス・ヘアカタグランプリ
福村真樹さん
15才（埼玉県出身）
身長168cm 体重47kg
バスト79cm ウエスト59cm
ヒップ80cm

スラリと伸びた足が印象的な福村さん。素顔はスポーツ万能のおてんばレディ。いま中学3年生で、1年生のときショートから伸ばしはじめたヘアは肩にかかるロングに。中山美穂ちゃんみたいに大人っぽいロングに憧れて、まだまだ伸ばしつづけていくんだって。

フロポーション抜群で、悩みなんかあるのかな、と思ったら、「ほら、私ってエラがはってるし、おデコがデコボコしてるでしょ？ 絶対顔を小さくみせたい!! 髪の量も多くてまとまらないんです」

てなわけで、のっぽさんの魅力を引き出すヘア&ファッションにチャレンジしてもらいました。

のっぽさんはミニスカートとおだんごヘアでバランス満点！

○ ヘアとボトムはタイトに、上半身はゆったり着こなすのがマル

○ヘア
両サイドでおだんごふうにまとめてスッキリ。ちょっと左右アンバランスにつくるのがコツ。

○トップ
大きめのセーターをざっくりと、肩からもう1枚セーターを巻いてアクセントに。全身がキュッとひきしまります。

○ボトム
膝上のミニで思いっきり足を出せばもっとスリムな印象。黄色のストッキングでかわいくまとめて。

タートルセーター、肩にかけたセーター／シスターボーイ　スカート／2Bボンバーズスタジアム

× ストンとしたワンピースに無造作に下ろしたヘア、これじゃバツ

×ヘア
毛先に少しクセがあるという福村さん、そのままダウンスタイルにすると、なんだか横広がりでうっとうしいね。

×トップ
ウエストがストンとしたワンピースは、ズン胴にみえてしまってダメ。せめてベルトやスカーフでアクセントを。

×ボトム
フレアのあるスカートだから、すそを広げると太ってみえる。右に比べて、ひとまわりシルエットが大きいでしょ。

顔を小さく！

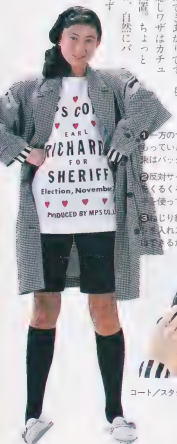
ヘア さりげなくくずしたヘア・アラカルトで冒険

おしゃれ度満点のねじりおだんごよ！

ふだんはあまりしないけど、おだんごヘアは大好きという福村さん。トライしてもらったのはねじりおだんご。ミッキーマウスの耳みたいなおだんごだとシルエットが丸くみえてしまうけど、こんな不規則な形なら、ほっそりみえる効果大です。レースのリボンなどを上からつけてもかわいいね。

パーカー／2Bボンバーズスタジアム　ジャケット／文化屋雑貨店

サイドでひとまとめ大人っぽくアレンジ

ダウンスタイルにしたら、一気にアダルト！　全体をサイドでルーズにまとめ、ちょっとおすましポーズできめてみます。まず、左サイドの耳上の毛を上にぐっととかしあげ、両手でぐるぐるねじりを入れながら右サイドへ。内側にピンを入れて固定すればできあがりです。もう1つの隠しワザはカチューシャの位置。ちょっと斜めにつけ、自然にバランスをくずしています。ね、おしゃれでしょ？

つくり方

❶一方のサイドを反対サイドへもっていきます。これ以外の毛束はバックでひとまとめにして。

❷反対サイドへもってきた毛束をくるくるとねじっていく。両手を使って毛先までしっかりと

❸ねじり終わったら、内側にピンを入れスタイルを固定。ピンはできるだけ中に隠れるように。

❶

❸　❷

コート／スタジオｆ　Tシャツ／MPS　ショートパンツ／サティスクラブ

トレーナー／MPS

おくれ毛ハラリのルーズポニーが新鮮

トップふわふわで軽〜い感じのポニーテール、またの名を"ルーズポニー"。トップでテールを結んだら、カーラーで巻いてふわふわカールをつくるのがポイント。バランスをくずしたほうが軽くみえるので、おくれ毛はちょっと多めに垂らしてみます。

ファッション

ぽっちゃりさんはタイトにまとめてスリムガール！

2番選手
ミス・ヘアカタ
伊藤芽衣さん
14才（神奈川県出身）
身長157cm 体重46kg
バスト81cm ウエスト60cm
ヒップ83cm

斉藤由貴ちゃんにどこか似た雰囲気の伊藤さんは中学2年生。学校では器械体操部に所属していて、体を動かすことが大のお得意。最近、おしゃれな話題にも興味シンシンです。

いままでショートにしたのは一度だけで、あとはずっとロングヘア。ポニーテールがとってもお気に入りとか。

「コンプレックスっていえば、この童顔。ほっぺのお肉がぷっくりしてるから子供っぽくみえちゃうの。もうすぐ中3だから、もっと大人っぽくなりたい。背もちょっと高くなりたいし……」

そんなお悩みにこたえ、全身スリムにみえるおしゃれをアドバイス。ますますステキになった伊藤さんに注目！

トップは短め、ボトムはボリュームをおさえた着こなしならマル

○ヘア
ポニーテールよりは、テールを三つ編みにまとめたこんなヘアがベター。サイドからチラリとのぞかせます。

○トップ
トップが腰下ぐらいまでくると、足が短くみえちゃう。ジャケットを重ねるなら、できるだけ丈の短いものを選ぶこと。

○ボトム
タイトなミニスカートが一番。できるだけ小さくまとめるのが原則です。足を長くみせるなら、ソックスよりタイツを。

ブラウス、ジャケット、スカート／リッチガール

ボサボサ頭にロング丈のワンピース。身長も低くみえてバツ

×ヘア
トップ、サイドにボワッとふくらんだヘア。タブー事項を全部とり入れちゃった感じ。顔がふくらんでみえるぞ。

×トップ
顔を細くみせるなら、えり元がゆったりしたローウエストのミニが正解。これだと下半身デブに映りやすい。

×ボトム
背を高くみせたい人にロングスカートは絶対マイナス。ヘアのボリュームと重なってズン胴、おチビさんの印象に。

えり元にも注意して！

タートルはえりの低いもの
首をもろに隠すタートルネックは、顔のラインを目立たせてしまってバツ。えりの高さが低いものを選んで。

ピッタリよりゆったり
タートルネックと同様、Tシャツを選ぶときも、えり元のあき具合に注意。きゅうくつはダメ。ゆとりのあるものを。

えりつきならVカット
かわいらしい丸えりより、シャープなVカットがおすすめ。顔の印象もシャープ、小さくみえるよう演出してくれます。

顔を小さく!

ヘア サイドのボリュームおさえのテクニックで、丸顔カバー

シャツ／ビー・バッフ・スタジオ

毛先がピコピコッ! かわいくアンバランス三つ編み

誰でもラクにつくれるのが三つ編み。でも平凡にストンと肩に下ろしただけでは芸がないね。もっと個性を強調するなら、こんなヘアー。上下、左右に4本の三つ編みをつくり、さらに毛先にワイヤーを入れてピンと立たせます。

バックから見て、三つ編みがアンバランスになるようにつくるのもポイント。

ジャケット、ブラウス、ショートパンツ、ソックス／ビー・バッフ・スタジオ

トップにくるりん おだんご。お嬢様ふうヘア

いま、伊藤さんのクラスで人気のあるのは菊池桃子ちゃん。そこで両サイドをトップでまとめた桃子ふうスタイル。とくに彼女は、髪の量が多くて硬いので、丸顔カバーと同時に髪質の悩みも解消できて一石二鳥!

ただ結ぶだけじゃなく、バックでミニおだんごをつくり、お茶目にまとめてみました。

ワンピース／リッチガール イヤリング／ウィークエンズ

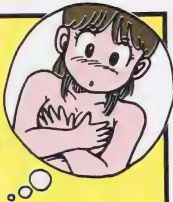
つくり方

❶耳上の毛を大きく2つに分け、ひと束ずつくるくるとねじっていきます。

❷両サイドをねじったらピンで固定 あまりきちんと形をととのえないほうがかわいい

ねじって ねじって、サイドを軽～く

もう1つお嬢さんふうにチャレンジ。今度は、耳前のサイドの毛だけ軽くまとめたスタイル。まず真ん中で分け目をつけ、両サイドで分けたら、ひと束ずつ根元をねじり、バックでとめてつくっていきます 仕上げにカチューシャとめて完成!

撮影／鈴木清久 スタイリスト／宮尾雅 イラスト／芝野公二

集英社
わっ男のコって、モニョモニョ。
友だちに相談できない、先生に質問できない、親にもうちあけられない――体の悩み（毛深い、ワキガ、ニキビetc.）、股間の不安、下半身の謎、女のコの体の不思議。ぜ〜んぶまとめてまんがで解決!!
●監修Dr.ニッシー
西村俊身
（上野形成美容外科クリニック院長・医学博士）
まんが 解決！からだの悩み・女のコの不思議
明星BOOKS
Dr.ニッシーの
あのこと
●定価780円
●A5判●総240ページ
大好評発売中!!

ホケキョー
ホケキョー
ホケキョー
わいわい広場
あなたと編集部でつくる
みんなのページ
おむすびやまー
やっほ〜。さおりです。寒い
寒いと家の中にばっかりいるアナタ。
春はもう、そこまで来てるよオ〜。
なあ〜んかいいことないかなあ、なん
てつい思っちゃう今日このごろ。
みんなもなんかいいことあったら〜 教
えてね。待ってま〜す。
春だひょ
はーい
八木さおり
●レターの宛先●
〒101 東京都神田局私書箱4号『明星ヘアカタログ』わいわい広場係

おしゃべり談話室

生まれて初めての体験なのにヒサンな思い出になったわ!!

私のドジな話を聞いてください。ある日、家族でボウリングに行ったんです。友達は「信じられない」っていうけど、ボウリングはその日が初めて。でも、それにしてはなかなかの出来だったのです。のりにのった私はボールの穴に指を入れて「いくぞ。えいっ」。ところがボールはレーンの上を転がらない。そう、ボールから指が抜けないのです。気をとりなおし、「よしっ!! もう一度」と思いきり「えいっ」とやったら、後ろにボールが飛んでいってしまったのです。しかもボールは後ろにいたお兄さんに当たっちゃうし、初めての体験はヒサンな結果になってしまったのです。

福岡県　ガラスの仮面

もしかしたらアナタ、砲丸投げの才能もあるんじゃない。

正しい下着のつけ方を教えてあげるのが友情よね。

ある日の昼休み、いつものとおり、みんなでお弁当を食べながらおしゃべりをしていたんです。そのうちK子が「ねぇ、ちょっと聞きたいことがあるんだけれど……」とおずおずと話しだしたのです。あまりのK子の真剣な顔に思わず私たちも真顔になってしまったの。なのにK子ったら「ガードル買ったんだけど、あれってパンティをはいてはくの？それとも直接はくの？」だって。もう私たちは大笑い。前から大ボケな子だったけど、ここまでボケてくれるとは思わなかった。もちろん「直接はくのよ」って教えてあげたわよ。

千葉県　ガードル

それでそのK子さん、本当に直接はいちゃったのかしら？　はき心地はどうなのかしらね。真相を知りた〜い。

考えただけでゾォ〜とする物体Xのその後。

ある昼下がりのことです。私は友達のTちゃんとバスを待っていたのです。その日は中間試験も始まって、ちょうど4日目。私たちは2人ともボンヤリしてて、会話も途切れがちだったのです。そのときです、物体Xが現われたのは……。物体Xは私たちのまわりを旋回したすえにナント、Tちゃんの鼻の穴にスッポリ。しかもその物体Xの正体はよぉ〜く太ったハエだったのです!!　あわててTちゃん、リキんだり飛びはねたりしたけど、ハエはそれっきり消息不明。あんな太ったハエを吸いこんじゃったTちゃんもすごいけど、その後のハエの行方を考えるとゾォ〜としてしまう私です。

北海道　しゃぼん

そのハエ、もしかしてTちゃんの体内を「インナースペース」してんじゃない？

鼻水ズルリの初デート。言い訳さえもできないわ。

長いこと憧れてた先輩から告白されて、初めてデートすることになったんです。季節は冬、その日も朝から寒く、駅で待ち合わせをした私たちは、時間も時間だということで食事をすることになったのです。彼が連れていってくれたのはなんとラーメン屋さん。でも大好きな彼の行くところ、私はどこでもよかったの。幸せな気持ちでラーメンを食べているうちに鼻水がズルッと出てきてしまったのです。「あっまずい！」と思ったときには遅かった。「お前、鼻の下にもやしつけてるぜ」と彼。視力の悪い彼は私の鼻水をもやしとまちがえたのよね。私は何もいえず、うつむくしかなかったわ。　山梨県　ピー子

「こうやって食べるのがおしゃれなのよ」っていいきっちゃえばよかったのに。

いってビックリ、聞いてビックリのお話です。

うちの近くって悲しいかな畑がいっぱい。学校の帰りなんかものんびりと畑の間を歩いて帰るような始末。その日も友達のY子と学校を出たんです。ねぎ畑のそばを通ったときです。季節がら、ねぎぼうずが花をつけていたのです。それを見てY子が「あれがこれから土にもぐって玉ねぎになるのね。不思議ね」とつくづくいったのです。一瞬何のことかわからずにキョトンとしてしまった私。よくよく聞いたらY子、ずっとねぎぼうずが玉ねぎになって、ねぎぼうずの下の部分が長ねぎなんだって思っていたんだって。そうじゃないって知ってY子もビックリしてたけど、私だってビックリしたわよ。　埼玉県　ねぎ子

落花生とまちがえてんじゃない？　でも、ねぎぼうずってみんな知ってる？

やってみたらおいしかった!?究極のお料理だよ〜ん。

ゼッタイみんなにおすすめの料理を教えちゃいます。だまされたと思って試してみてね。納豆にマヨネーズをかけて、それに辛子とシーチキンとかつおぶしを混ぜるだけ。ごはんにかけても、パンにはさんでもおいしいよ。気持ち悪いなんて思わないでつくってみて。ちなみに私の親戚のお姉さんは、ソフトクリームにおしょうゆをかけるとおいしいっていってました。勇気のある人、試してみてください。　静岡県　雪見だいふく

ソフトクリームにおしょうゆってのは、かんべんしてほしいわね。でも、それができる人にはこれをおすすめします。コーンフレークにトマトジュースを思いきりかけて食べてみてください。これをおいしいと思った方、編集部にご一報を……。

見せびらかしコーナー

みんなの大作、力作、迷作をど〜んと載っけちゃうよ。何でもかんでも、とにかく自慢したいって気持ちを、このコーナーで満喫してね。

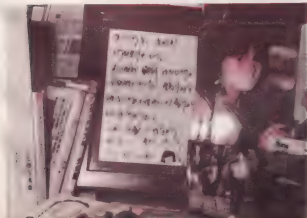
どう？必殺わざ。「夢みる少女」のポーズよ。

⬅うちのおばあちゃんの写真です。この洋服のセンスにこのポーズ。ことしで60才とは思えないでしょ。 鹿児島県 モタンばあさん ♥うちにも1人ほしい。

⬆これは私の友達＆彼の写真です。1人1人の表情もおもしろいけど、なんといっても注目なのは、この手つき。どっかアブナイものを感じるのよね。
東京都 ゾウさん ♥いちばん右側の木の幹が妙にシュールだわ。

⬅私の自慢の一枚、少女隊のレイコさんの自筆のはがき。大ファンだから何度も何度も読み返しちゃった。大切にします。レイコさん、どうもありがとう。 富山県 昌江 ♥なかなかもらえないから、ヨカッタね。

私の顔になんか文句あるゥ？なに、サル顔だって！余計なお世話だわよッ。

➡いつもこのコーナーを見て笑ってるU子。本人にも未公開なんだ、この写真。
東京都 たかお ♥笑ってくれたかな。

教えたげる あたいのアイデア・ヘア

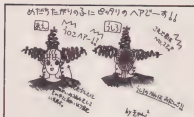
大人気のこのコーナー。編集部も顔負けのアイデア、いっぱい届いてるよ。

ロングヘアの人のための“おだんごポニー”

おだんごみたいなポニーテールがかんたんに作れるの。

ぜひみなさんもやってみてね!

←千葉県 LFEE No.20998のA ♥「おだんごポニー」って名前もかわいいわね。これだとポニーテールを結んで、むさしになっちゃう人にもできるんじゃないかな。

→千葉県 きゃん² ♥こりゃあ、目立つことまちがいなし。ちょっと派手にきめたいときはゼッタイおすすめだよね。イラストみたいに少しおくれ毛を残せば、いろっぽいわ。

←愛知県 あき ♥おだんごカバーにカラーセロファンを使うなんてアイデアものね。色つきティッシュもいいけど、雨の日なんかは気をつけて。ぬれて汚くなっちゃうよ。

私の男よ~ん

夜の大騒ぎにそなえて眠っとこっと。

→私の大好きなAくんです。寝顔がとってもかわいいでしょ。修学旅行のときにこっそり撮っちゃった。うふふ…。

新潟県 デーモン

♥チャンスなのよね、修学旅行って。

いきなりアップで登場してしまいました。どーも。あきらです。

←私の肩を抱いて彼は「好きだよ」といってくれました。私もだぁ～い好きよ、あ・き・ら。

東京都 148cmの女

♥ハイ、ハイ。どーもごちそうさまでした。今度は2人でいっしょの写真を送ってほしいな。待ってるわよ。

小のろけ話

私の彼は1つ年上。中学のとき、つきあったことがあったけど、ふられてしまったの。でも1年後、電話がかかってきてつきあうように。あれから8か月。私の左手の薬指には18金の指輪が光ってるの。いま、16才と17才の私たち。いつ結婚するかわからないけど、優しくて少し強引な彼にずーっとついていくつもりです。 静岡県 ちーちゃん

♥とってもアツアツの2人が目に見えるよう。あせらないで大切にその気持ちを育ててね。

愛のポエム

口に表わせない思いを文字にした
作品、今回もたくさん来てま〜す。

私の恋

私の恋は いつも最悪
意識しすぎて
きまずくなって
しまいにゃ一言も口きかない
あとに残るのは
未練と後悔
かけていたのは
勇気 とやさしさ
求めていたのは
あなたの
すべて

山口県／コスモス ♣思うばかりじゃダメ。勇気をだして口にしてみて。未練や後悔が残るよりいいはずよ。

ーしゃぼん玉ー

今の私 しゃぼん玉みたい
あの子のこと、ずっと好きだったはずなのに
ううん… 今も 好きなはずなのに
どうして そんなに 気になるの…

たった ちょっとの電話のことなのに
たった 年下の子の、名前も言わない いたずらなのに
ゆらゆら 揺れてる 私の心

電話の相手 わからないけど
もしかして… いつも 廊下ですれちがう
君ですか? いつも じっと見ている あなたですか?

そういえば… この間 君の横通った時
心が ふっと軽くなって
しゃぼん玉になった….

By しゃぼ子

兵庫県／しゃぼ子 ♣いまがいちばん多感なとき。思いきり揺れてみて。

ー青春はあまのじゃくー

三年前の…今日みたいな雨の日の卒業遠足。
あなたは私に「二人で写真とろう」って
心の中では I'm happy girl ♥
だけど 遠くのあっちゃんの哀しい視線
「えーっいいよー」と断る私は Bad girl
バスの中あなたの「オレ嫌われてんだ」の声に「ちがう」と言えない私は
お人好しのあまのじゃく…
あれから三年私今でも
Only You

東京都／MILKBOY ♣友達も大切だけど、自分に素直になってね。本当の友達だったらわかってくれるね。

『Ka.re.shi』

「大人の恋をしましょう」
そう言ったのは、私の方
本気で好きになる事におくびょうに
なっていたの

デートのたびに 切なくなってしまう
みつめないで、 強がりも
見ぬかれて しまいそう

「じゃあ、また Tel するよ」と
おやすみなさい の kiss
あなたの胸の中で眠るのは
いごこちよすぎて 悲しいの

会えない時は 何をすればいいの!?
笑わないで いつのまにか
あなたに Fall in love….

おもしれー
じゃねーか
ばーか

奴の口ぐせ

神奈川県／中村幸江 ♣好きになればなるほど、不安になる気持ち、よくわかる。彼を信じること忘れないで!!

ずるいよ ずるいよ ずるいよ みんな!
かっこいい彼なんか
つくっちゃってさ☆
ああ、あたしのまわりには
ポテト ポテト ポテト ポテト
ポテト ポテト ポテト の
山、山、山!!
ずるいよ ずるいよ ずるいよ みんな!
彼なんかつくっちゃって
キレイになっていくんだもんな…

PEACE

福島県／あづみ ♣気持ちはわかるけど、けっこう身近にステキな人っているものよ。ポテトの山を見直してみて。

千葉県／まぁちゃんLOVE ♣泣きたくなるほど好きって気持ち、そんな恋ができるなんて幸せなことです。あとは先輩に気持ちが伝わるようがんばって!!

"かずはるくんへ。
忘れてほしいの1年前の私を
1年前の私と今を大事にしてる私は
ちがうから‥
かずくんを好きな私を
好きになってほしいの‥
1年前の人とつき合ってた私と
かずくんを好きになった私を
同じ見かたで見てほしくない！
私が好きなのは
かずくんだけ‥
ダ・カ・ラ
1年前の私はもう忘れて！
あの人とつき合ってた私を忘れて！
今の私を――
かずくんを好きになった私を
好きになってほしいから‥
見ていてほしいから‥‥
by ナツエ

茨城県／ナツエ ♣う〜ん、彼をすごく好きな気持ちが伝わってくるわ。

あなたを好き♡になって
周りのことが見えなくなった‥
初めてきた あなたか〜らの電話
あなたの声を
ドキドキ♡

東京都／根本いずみ ♣1年間待ってるなんてスゴイ。電話くるといいね。

京都府／平野さん ♣イラストの男の子が彼なのかしら？ 早く勇気のあるアナタを見つけて、彼に告白してね。

長崎県／猫姫 ♣突然の出来事ってとてもつらいことだけど、負けないで!!

昨日 髪を切りました。
私
彼が好きでした。
突然 髪を切った理由(ワケ)は
突然 彼の好きな女性(ヒト)を知ったからです
彼の髪をかきあげる照れた顔が好きでした
未来の夢を語る輝いた目が好きでした。
そして この男性(ヒト)の好きになる女性(ヒト)は
きっと私のおいつけない
素敵な女性であること
とも知っていました。
今朝ふと鏡の中の私をみたら
首のあたりが寒そうで‥少年のようでした。やっぱり突然 涙があふれてきました。彼が好きでした。

神奈川県／寺尾弘美 ♣泣くだけ泣いたら、すてきな女の子になってね。

スターの似顔絵大作戦

今回もたくさんの似顔絵ありがとう。ちょっとぐらいヘタでも気にしない!! ユニークな作品を紹介します。

➡立花理佐　右　千葉県　グリ子　左　京都府　りさの妹

中山美穂／福井県　トントン　★ほおのあたりが聖子ちゃんに似てなくもないけど、目はそっくり。大胆な線がいいわ。

光GENJI／長野県　斉藤かずき　★上手に2人をマンガチックに描いているわね。山本くんの目がかわいい。

坂上香織／群馬県　ポール　★人気上昇中の香織ちゃん。プロ並みのタッチには脱帽です。鼻から口にかけてよく似てる。

渡辺満里奈／宮城県　匿名希望　★満里奈ちゃんのクリッとした瞳がいいね。できればもう少し迫力がほしいな。

少女隊／山梨県　青柳幸子　★すごくシンプルな線で、一筆がきみたい。でも3人ともよく似てるのはスゴイ。

つみきみほ／大阪府　ヘアカタ大好き　★もう少し大きく描いてくれたらグッド。

福永恵規／大分県　谷本ようこ　★チョット怖いけど迫力があってオミゴト。

真弓倫子／愛知県　ヘアカタ少女　★かわいらしい倫子ちゃんになってるね。

南野陽子／静岡県　君たけに　★天下のナンノにこの目つき。大胆さに負けたわ。

島田奈美／青森県　匿名希望　★あどけない奈美ちゃんの表情をよくつかんでる。

酒井法子／東京都　内海嘉子　★笑ったときの、のりピーの唇の感じがステキ。ていねいに描いているよね。

畠田理恵／京都府　西川由紀　★はっきりいってこのイラスト、味わいがある。どこがってわけじゃないけど似てます。

工藤静香コーナー

今回の登場は工藤静香ちゃんだよ。いろんな静香ちゃんを紹介しちゃうね。

神奈川県　ひーくん　★これはもうヘタウマの極致。何もいえません。

神奈川県　山口伸一郎　★男の子が送ってくれました！　大きくていい。

兵庫県　静香　★落ちついた大人っぽい静香ちゃん。いろっぽいわね。

福島県　沙竹　★デッサンがくるってるけど、それがまた親しみよね。

スターも人間。ふっとした拍子にみせる素顔や思わぬハプニング、じつはたくさんあるんだよ〜ん。

思いきりふくらましちゃった。

今回の満里奈ちゃんの撮影には風船がたくさん登場。じつはこれ、スタッフ全員が撮影前に必死でふくらましたものなのです。ヘアさんもスタイリストさんもみ〜んな自分の仕事を忘れて風船片手に四苦八苦。1個2個はいいけれど、数が多くなるとみんな年のせいかクラクラしちゃって貧血ぎみ。満里奈ちゃん、とうとう見るに見かねて、風船をふくらますの手伝ってくれちゃった。最初のうちは「なかなかふくらまな〜い」なんていってたけれど、数をこなすうちに慣れてきたみたい。あっというまに満里奈ちゃんのふくらませた風船がいっぱいに。「こういうのって懐かしいね」とうれしそうに風船で遊びながらいってた満里奈ちゃん。ほんとにありがとう。

ちょっぴりお姫さま気分??

「わぁ〜、男の人にマニキュアぬってもらうなんて感激ィ」なんていってるのは、吉沢秋絵ちゃん。そばで一心に姫君の指先におしゃれの魔法をほどこしてるのは、ヘアメークのおばなくん。ちょっぴりテレながら、指を見つめてる秋絵ちゃんは、なかなかシャイなお姫さまぶりが、かわいかった。

なんでもヘア飾りにするよ。

いつも楽しいヘアを見せてくれる奈美ちゃん。今回もマリンファッションでバッチリとヘアをきめてくれたよ。さて、ホワホワのプードルヘアをつくるプロセスでの出来事です。カールをつけるのにヘアさんが、パーマ用のロッドを使用。実用っぽいロッドもいっぱいつけるとなかなかカワユイ。「今度ロッドの企画ヘアやろうよ」と研究熱心な奈美ちゃんにスタッフは心を打たれたよ。

オッと! きわど〜い!

きょうは、なぜかチラチラとスカートをめくってはお色気をふりまく優子ちゃん。マドンナ顔負けのセクシーさに、カメラマンのお兄さんも生つばゴクリもの。で真相は、元気いっぱいスタイリストの奏お姉さんが、力あり余りすぎて、優子ちゃんのタイツに穴を開けてしまったのです。穴見える?

さっすが麻巳子ちゃん！気づかいには脱帽で〜す。

礼儀正しいことではピカイチの麻巳子ちゃん。年末に会ったら「これよかったら」ってプレゼントしてくれたのが下の写真のチョコレート。よ〜く見てちょうだい。のし紙にお歳暮・高井って書いてあるでしょ。そうなんです。麻巳子ちゃんは、お世話になった人たちに、このチョコレートを渡したんだって。ただでさえ、年末はいろいろあって忙しい麻巳子ちゃん。夜遅くまでかかってつくったんだって。えらい。本当にえらい。こういうさりげない心づかいがジ〜ンとくるんだよね。てわけで時期遅れとは知りつつも、みんなにもこの美談を知ってほしくて書いてしまったわけ。麻巳子ちゃん、お中元、楽しみにしてるね、ナンテね。

とりいだしたる魔法の…ん？

「これ、肩こりにいいのよ」って撮影の合間にゆうゆが取り出したのが、この肩たたき。ゆうゆがこんなもの持ち歩いてるの？　ちょっとびっくりだよね。話を聞いたら、仕事で宝川温泉に行ったときに買ったんだって。さりげなく棒のところにゆうゆ印のなすマークが入ってたりして……ウーン、ゆうゆらしい。

ピース、ピースで平和に撮影。

なんとなくおとなしそうにみられがちな洋子ちゃん。これがとっても明るい女の子なんだよね。今回もノリにのってくれました。なんてったって今回の撮影は、カメラマンが洋子ちゃんの大ファン。あまりのハリキリぶりにスタッフもアゼン！　洋子ちゃんも最初は緊張ぎみだったけど、だんだんのってきたみたい。で思わず出ちゃったのがこのポーズ。この笑顔にまたまたカメラマンはほれなおしちゃったみたい。

楽しそうに滑ってるけど、こんなに大変だったんだよ。

見てください、この光GENJIのような完ぺきな滑りを。ローラースケートはかなりの腕のさおりちゃん。担当者のむずかしいリクエストにも軽く応じてくれました。でも、この撮影、とっても危なかったんだよ。カメラのアングルの具合で道路の端に出てさおりちゃんにローラースケートしてもらっちゃったんだ。だから、さおりちゃんの後ろをびゅんびゅん車が通ってるでしょ。ひとつまちがえれば、車と衝突なんてことにもなりかねない。そんなことになったら、こぼれ話だよ〜なんて笑ってもいられなくなっちゃう。もうみんなで「さおりちゃん、後ろ気をつけて」なんてハラハラしてたんだ。でも本人がいちばん落ちついてたみたい。「ローラースケートって楽しいなぁ」だって。

そぼくな質問

前回、お休みしちゃったそのおわびに、今回はデラックス版だぞォ〜。みんなの質問にスターが正直に答えてくれてるよ。心して読むよ〜に。

Q 工藤静香ちゃんはテレビで見ててもかなりやせてるみたい。テレビって太ってうつるって聞いたけど、そのテレビさえもプロポーションはバッチリ。何かスポーツとかダイエットをしているの?

徳島県　叶千里

A え〜、そんなにプロポーション、よく見えるかな? でも、そういわれるとうれしい。でも私、スポーツもダイエットもな〜んにもしてないんだよ。だいたい私って運動するのあんまり好きじゃないの。食べ物も好き嫌いないしね。それに間食娘なんだ。スナックとかお菓子とか本当に大好き。間食の女王といわれてもおかしくないぐらいなのよね。

Q 麻巳子ちゃんはいつも、まっすぐなきれいな髪をしていて、うらやましいです。テレビを見ていてもストレートのことが多いけれど、パーマをかけたり、ソバージュにしたりする予定はないのでしょうか。

静岡県　君だけに

A いまのところ、パーマをかけたりソバージュにしたりする予定はないんです。ときどき、してみたいって思うことはあるんだけれど。でも、ストレートヘアがすごく気に入ってるし、ウエーブヘアはパーマをかけなくてもカーラーを巻いてできるでしょ。パーマをかけちゃうと、大好きなストレートヘアにできないものね。しばらくはストレートのつもりなの。

Q 八木さおりちゃんってクセ毛なのにいつ見てもとってもきれいにブロウしてあるでしょう。私もさおりちゃんと同じようにクセ毛なんだけど、あんなふうにならないの。どうしたらきれいにブロウできるの?

東京都　ブス子

A そうなのよね。クセ毛ってブロウが大変なの。私もいまレイヤーをとってるんだけど、おかげでボリュームがでちゃう。で、とにかく、ボリュームダウンを目的にムースを使ったりしてブロウしてるの。前髪はミストを使ってブロウ。ミストってけっこうボリュームをおさえてくれるみたい。あとは撮影のときなんかにヘアさんのブロウの仕方を観察しちゃうんだ。

Q 杉浦幸ちゃんはいつもきれいな爪をしていて、マニキュアが大好きだそうですね。いったい何本ぐらいマニキュアを持っているのですか。それから何色がいちばん好きなのでしょうか。教えてください。

富山県　ポニー

A ほんと、私ってマニキュアが大好きなんです。正確な数はわからないけど、だいたい250本ぐらいは持ってると思う。最近は少し大人っぽく赤とかオレンジにこってるの。似たような色でも少しちがうと、ついつい買っちゃう。だから知らない間にどんどんふえちゃうんだ。いけないって思いつつも、つい買ってしまうクセ、当分なおりそうもないみたい。

Q 私は少女隊の大ファンです。そこで3人に質問があります。お休みの日はどんなことをして過ごしているのですか？　3人いっしょに過ごすのですか？それとも別々なのでしょうか？

静岡県　ヘアカタ大好きっ子

A **美聲**　もし2〜3日、まとめてお休みがあったら逗子に帰りたい。家に帰ってゆっくりしたいなぁ。1日だけの休日だったら、部屋に友達を呼んで、思いきりおしゃべりしちゃう。それで、いっしょにわいわいやりながら、ごはんをつくったりするの。

麗子　私もやっぱり逗子に帰っちゃう。それで家族に夕ごはんをつくってあげるの。そのときはもちろん誰にも手伝ってもらわないでつくるのよ。一から十までぜ〜んぶやっちゃうんだ。メニューも、その日、冷蔵庫にあるもので決めちゃう。わざわざ買ってきたりしないでつくるのが私、得意なの。でも私って肉や魚がまるで食べられないから、野菜のお料理だけなんだけどね。

智子　もう、お休みの日なんて1日じゅうほとんど寝てる。えっ、若いのにって……。だってパワフルにお仕事してるとけっこう疲れるんだよぉ〜。でもね、トモだって寝てばっかりじゃないもんね。友達とおしゃべりしたり、ウインドーショッピングしたりすることもあるの。でも、たいていの場合、仕事がお休みでも学校があるから、学校に行って1日が終わるってことが多いわね。

Q 島田奈美ちゃんは、ツヤツヤで、しっとりとしたきれいなヘアですね。何か特別なお手入れでもしているんですか？　どんなシャンプーを使っているのかな。

神奈川県・M・I子

A ツヤツヤしたヘアだな〜んでほめられると、テレちゃいますね。とくにお手入れはしてないんです。ただ、最近、美容院ですすめられた"レラ"というシャンプーを使うようになったら調子がいいみたい。でも、このシャンプーは、薬局に売っていないらしいんです（私は美容院の人にいただいたの）。試してみたい人は、行きつけの美容室に相談してみたらいいんじゃないのかな。

Q ベイヴの智子ちゃんはテレビではパンツが多いけれど、ふだんはスカートなんかも着たりするんですか。洋服を買う場所なんかも決まってますか？

神奈川県　ちえこ

A ふだんはスカートを着ることもあります。でも、パンツのほうが多いかな。基本的には動きやすいスタイルが好きなの。だからお休みの日はジーパンってこともあるわね。スカートを着るときも、膝丈のプリーツとか、あくまでもカジュアルなスタイルにこだわってる。色は黒とかネイビーブルーとかダークなものが好き。ショッピングをする場所は原宿や渋谷が多いなぁ〜。

Q 五十嵐いづみちゃんはドラマですごいアクションを見せてくれるけど、あの元気はどこからくるのですか？　何か特別、食べ物のこととか気をつけていることがありますか？　岩手県　ポン

A 体を動かすのはもともと好きだから、アクションシーンはそんなにイヤじゃないの。それに私ってすご〜く食べるんです。もうおにぎりなんて3つぐらい平気。それに油っぽいものとか、けっこう好きだし。とくにエビフライは大好物。しょっちゅう食べてます。

どんなに忙しくても食事はちゃんととるっていうのが、私の元気の秘訣みたいなものかな。

うちの学校の名物先生

顔を見てビックリ。あ〜、その人はナント！

ある日、友達と2人で街をぶらぶらしていたときのこと。「飲みにいこうよ」と声をかけられたんです。「んっ、この顔みたことある」と思ったら、ナント、学校の先生だったのです。その先生は大学を卒業したばかりで、とってもカッコいいの。次の日学校であっても酔ってたせいか全然覚えてないみたい。やっぱり先生も人間なのよね。なんかショック〜。　福島県　Ｐｉｎｋ

◆教え子をナンパしちゃうなんて、先生も若いよねえ〜。

50分間でわかった先生の過去にビックリ。

うちの学校の国語の先生は社会人1年生。ある日、学生時代のころの話になったのです。「オレが高3のときにキョンキョンがデビューして、ファンクラブに入ったんだ。大学に入ってからコンサートのおっかけをしたんだ。楽しかったなー。いまもファンクラブに入ってるんだぞ」とペラペラ50分間話しまくって授業は終わってしまったのです。ちなみに大学は早稲田です。　兵庫県　ゆうゆのファン

◆キョンキョンに聞かせたい。

マドンナも一夜あければただの先生!?

若くてピチピチ、おまけに美人。そんな音楽の先生はみんなの憧れのまと。ある日、その先生の授業のときに、腹式呼吸の練習で息を20秒間とめるというのをやっていたんです。ところが美人先生、おなかに力を入れすぎて「ブッ」と一発お○らをしてしまったのです。以来、先生のあだ名はマドンナからブ〜子になってしまったのでした。　北海道　つる女房

◆美しすぎるのが罪なのか、一発したのが罪なのか……。

☆おしゃべり談話室

パワーいっぱいのお話を書いて送ってね。小話、下ネタ話……何でもOKだよ〜ん。

☆スターの似顔絵

オリジナルだったら何でもOK。鉛筆以外のもので大きく、のびのびと描いてね。

☆スターへのそぼくな質問

憧れのスター、大好きなスターに編集部が直撃インタビューしちゃうぞォ〜。

☆私のオトコ・男・オトコ

「みんなで見よう、いい男」てな具合に、みんなに見せちゃおう。のろけ話も待ってます。

☆見せびらかしコーナー

大人気のこのコーナー。こりゃ〜スゴイって思うような写真、どんどん送ってね。

募集

宛先
〒101東京都神田局
私書箱4号
『明星ヘアカタログ』
わいわい広場○○係

イラスト、文字は鉛筆以外のもので大きく書いてね。写真はピントの合ったものを。なお、写真は返却できません。採用者には2000円。住所・氏名にはふりがなを忘れずにね。

☆うちの学校の名物先生

先生といえども人間です。いろんな先生の変わった言動を聞かせてください。

☆私のアイデアヘア

ヘアに関するいろんなアイデアを待ってます。ちょっとした工夫があったら教えてちょ。

☆愛のポエム

口に出していえないことは文字で伝えよう。詩人の気分でどんどん書いて送ってください。

■明星ヘアカタログ'88 1月号 プレゼント当選者発表

①コーセー フレッシュリップ
北海道・長沢真由美 青森県・板垣美佐子 宮城県・氏家麻紀 福島県・大槻温子 東京都・望月聰子 神奈川県・来司直子 山梨県・広瀬恭子 静岡県・水島仁美 愛知県・安藤祥江 三重県・中川亜美 大阪府・堂山潤子 兵庫県・矢野貴子 和歌山県・藤原恵子 広島県・金重あけみ 山口県・磯田由美 愛媛県・谷之内恵子 高知県・海地里香 福岡県・大村ちかこ 長崎県・横田貴美子 沖縄県・喜友名知子 (以上20名)

②日本リーバ 洗顔フォーム、ボディシャンプー
北海道・今野美穂 岩手県・伊藤瑞乃 秋田県・門脇知織 茨城県・池田ひろみ 栃木県・田口和美 千葉県・柏倉由美子 長野県・塩野入陽子 新潟県・丹内まさみ 福井県・小辻三奈子 岐阜県・三輪ゆかり 滋賀県・山口千秋 奈良県・大軒亜都子 和歌山県・奥野実散 鳥取県・金丸寛 岡山県・佐々木たまき 香川県・矢野圭美 愛媛県・土田真由美 佐賀県・石井仁子 熊本県・中村崇代 沖縄県・上原さとみ (以上20名)

③カダス コーピューティックシャンプー、リンス
岩手県・八重樫久美子 秋田県・松橋加奈子 福島県・柳内滋子 埼玉県・渡辺典子 東京都・小林美智子 神奈川県・田中佐千代 山梨県・長田恵 長野県・竹内友美 新潟県・大崎ひろみ 富山県・俵千章 静岡県・金田和子 大阪府・上田佳実 鳥取県・阿部恵美 島根県・村武玲子 岡山県・小崎陽子 広島県・佐藤ミカ 香川県・森千代美 高知県・福本薫 宮崎県・久枝貴代 鹿児島県・園田順子 (以上20名)

4津村順天堂 マリシェナチュラルシャンプー、コンディショナー
北海道・山本則子 青森県・高橋ひとみ 山形県・佐藤純子 福島県・高橋和子 茨城県・大槻貴子 栃木県・岡本美紀子 群馬県・丸山美紀 千葉県・北田美智子 石川県・間香織 岐阜県・生駒智子 三重県・海野美千代 滋賀県・月瀬由香里 京都府・山田詩子 兵庫県・芝田珠子 島根県・日野紀子 山口県・山根知子 徳島県・尾藤美香子 高知県・和田好恵 大分県・橋本千恵美 沖縄県・棚原明子 (以上20名)

⑤カネボウ ホームプロダクツ ラビープコンディショニングシャンプー、リンス
宮城県・熊谷美紀子 秋田県・伊藤美亜 埼玉県・桝井美紀 東京都・門井佐知子 神奈川県・牧野ひろみ 山梨県・西室美穂 長野県・倉石京子 福井県・土坂耕郁 岐阜県・桜井由紀子 愛知県・遠藤千春 滋賀県・佐野葉子 大阪府・宮坂佳代 兵庫県・田中典子 和歌山県・吉本直美 島根県・竹下晴美 広島県・山本香織 愛媛県・清水由美子 高知県・西谷実和 福岡県・高橋和江 熊本県・和田一代 (以上20名)

⑥レジャー・コミュニケーション システムズ リーグミニ〈グルーミング〉セット
北海道・下田雅子 青森県・岩崎雅子 宮城県・大友千鶴 山形県・坂根真奈美 茨城県・富田めぐみ 群馬県・毛利幸子 東京都・森田玲子 富山県・竹内まゆみ 石川県・今井由紀子 愛知県・今野澄江 京都府・二宮奈美恵 大阪府・石川奈美子 奈良県・岩井麻実 岡山県・大滝真紀 山口県・富田まり子 徳島県・秋田真里 香川県・末谷昭美 大分県・石丸小百合 宮城県・吉永えりか 鹿児島県・福永里美 (以上20名)

⑦ハリウッド化粧品 ニューカーレントリートメントブロー、ブローブラシ
岩手県・工藤裕子 山形県・五十嵐知美 埼玉県・宗我部真実 千葉県・斎藤明子 東京都・尾崎馨 富山県・辻佳奈子 石川県・安田あゆみ 福井県・八柳恵美 静岡県・磯崎成美 三重県・山中のり子 京都府・稲生るみ 奈良県・永野由美子 鳥取県・前田瑞穂 広島県・西本真紀 徳島県・久米美貴 佐賀県・岡下喜美子 長崎県・田口真由美 熊本県・山崎直子 大分県・中島理恵子 鹿児島県・川口智子 (以上20名)

■パーティGOODS顔当てクイズ
正解＝①～⑧の純に、立花理佐、松本典子、藍田美豊、杉浦幸、浅香唯、島田奈美、芳本美代子、酒井法子
北海道・小山田純子・栗田美保 青森県・能地和賀子 岩手県・佐々木美紀 宮城県・川原雪代 秋田県・小浜葉子 山形県・高橋知子 福島県・菊地里美 茨城県・増田理恵 栃木県・惣田久美子 群馬県・青木絵里 埼玉県・弦巻和恵 千葉県・鈴木智江 東京都・根岸純子・沖智恵 神奈川県・荒井八重子・桜井和美 山梨県・広瀬恭子 長野県・森山恵美 新潟県・近藤由貴子 富山県・小島佳代子 岐阜県・三好香 静岡県・江間利枝・袴田ゆう子 愛知県・小野悦子・江刺由美 三重県・岡本美穂 滋賀県・横井川弥生 京都府・坂裕香 大阪府・平田典子 兵庫県・吉村康代・田辺さおり 奈良県・松尾ゆかり 和歌山県・峯晴子 鳥取県・和島孝栄 岡山県・安部浩江 広島県・岡崎公恵 山口県・江村玲子 徳島県・山下晃代・森口勇子 香川県・西綾子 愛媛県・茂木浩美 高知県・宇田知代 福岡県・槌本由美・芹川明美 佐賀県・井上尚子 熊本県・坂本陽子 宮崎県・河野由佳 鹿児島県・諏訪田恵己・春田久美 (以上50名)

■晴れ着撮影小物プレゼント

○スターがはいた ぞうり
①石川県・縄里美 ②高知県・西谷美和 ③愛媛県・藤枝君枝 ④栃木県・山本泰子 ⑤鹿児島県・春田久美 ⑥青森県・奥順子 ⑦三重県・中野みさ子 ⑧山形県・高橋美佳 ⑨千葉県・平昭子 ⑩広島県・對馬尚子 ⑪愛知県・西川歩美 (以上11名)

○スターがつけた ヘア飾り
⑫山口県・山根さつき ⑬兵庫県・松田路子 ⑭東京都・松山美幸 ⑮大阪府・菅菜穂美 ⑯東京都・森田知子 ⑰佐賀県・中島亜紀子 ⑱神奈川県 早野幸子 ⑲岩手県・那須野悦子 ⑳大分県・佐々木真寿美 ㉑秋田県・鈴木景子 ㉒沖縄県・棚原明子 (以上11名)

○残念賞 ヘア飾り
北海道・四釜宏恵 青森県・菅野千賀子 岩手県・村上恵美子 宮城県・川原美保 埼玉県・本座雅子 神奈川県・小柳有紀子 新潟県・永田万里子 愛知県・松本恭江 大阪府・森成美 和歌山県・西村直美 岡山県・斉木愛子 徳島県・桑原寿美子 愛媛県・神谷和美 福岡県・中村美紀 大分県・坂本愛 (他15名)

■付録 おしゃれBOOK

1資生堂 パーキージーン リップピコ、ネールピコ
岩手県・山田裕美子 茨城県・大久保裕子 山梨県・田中美穂 新潟県・斉藤みゆき 愛知県・佐藤菜香 奈良県・末沢希代子 広島県・松原美和子 愛媛県・西村久恵 佐賀県・中島真由美 長崎県・藤川律子 (以上10名)

②カネボウ ミニコロン
宮城県・大友千鶴 群馬県・青木絵里 千葉県・米沢亜希子 岐阜県・三好かね子 三重県・山本裕子・鈴山伊千恵 京都府・横田理恵 鳥取県・森山さちこ 山口県・藤井美香 徳島県・勇田加里 (以上10名)

3トーカ 髪飾り、リボン
Ⓐ北海道・天野里佳 山形県・青木由美 福島県・橋本千枝 栃木県・矢野由佳 東京都・今村由美 神奈川県・堤のぶえ 新潟県・小野理子 静岡県・長沢奈保子 愛知県・鏡味加代 大阪府・西尾徳子 島根県・板倉香織 徳島県・岡本和美 熊本県・毛利美佳 宮城県・池田尚美 鹿児島県・立和名泰予 (以上15名)
Ⓑ青森県・赤石貴美子 長野県・山本亜矢 滋賀県・加川ゆかり 岡山県・笹田睦子 福岡県・杉山桂子 (以上5名)

'88冬の号 ●定価750円●季刊●AB判●集英社

冬のヘアケア

枝毛の悩みなくしたい！

女の子の髪の悩みNo.1は、なんといっても枝毛。いま人気のロングヘアにも枝毛はつきもの。でも、枝毛だらけの髪じゃ、どんなすてきなヘアにしても魅力半減ね。ホントのおしゃれさんは、まずツヤツヤ、サラサラのヘアをめざします。大切な髪を枝毛から守るお手入れ、しっかり勉強してパサパサヘアの多い冬に、天使の輪を輝かせちゃお！

あなたはだいじょうぶ？ おしゃれさんに枝毛の危険

枝毛って、ある日突然できちゃって、あっという間にふえるような気がするけど、ホントは髪によくないことを続けているうちに、だんだんできるものなのよ。左の項目の中で、あなたに当てはまる部分のマークの数を合計してみましょう。あなたの髪の枝毛危険度がわかります。

項目	マーク
ブラッシングをすると、髪がからみやすい。	9
ブロウするときドライヤーを15分以上当てる。	7
30cm以上のロングヘアにしている。	6
ブロウするときブラシで髪を引っぱってやる。	9
最近、パーマをかけた。またはよくかける。	8
髪質は、細くて軟らかく、クセもある。	5

あなたの枝毛危険度

●マークが12以下の人
いまのところ、枝毛がすぐにできるという心配はありません。ブラッシングとブロウに気をつけてね。

●マークが13〜20の人
あなたの髪は、いつ枝毛ができてもおかしくない危険な状態。正しいヘアケアとトリートメントに励んで。

●マークが21以上の人
毛先を見てごらんなさい。枝毛がいくつもできてるんじゃないかな。ほっておくと、もっとひどくなるよ。

枝毛ケア、これだけは実行ね！

枝毛はちょっとした不注意でできてしまうことが多いから、油断は禁物。とくに、まちがったヘアケアが枝毛のできる原因の一番。髪をきれいにするためにやってたお手入れが、枝毛の原因にならないように、正しい方法を知ってね。

ブラッシングでできる枝毛とっても多いのよ

ブラシがスーッと通る？

●まず、ブラッシングローションと仲よしに。

髪は、みんなが考えているよりも、ずっとデリケートでこわれやすいものなの。とくに摩擦は大の苦手。髪にいいはずのブラッシングも、たくさん摩擦を起こすので慎重にね。

そこでおすすめなのが、ブラッシングローション。ブラシ通りがよくなるので、髪との間の摩擦を減らすことができます。

●髪を引っぱるブロウに注意。

ブロウで髪をのばすとき、ドライヤーを当てながら、ブラシでギューッと髪を引っぱることがあるわね。このときのドライヤーの熱とブラシの摩擦で、枝毛になることがとっても多いの。

髪が細くて軟らかい人は、とくにいたみやすいので、この方法でブロウするのはなるべく避けましょう。

●ブラシと髪のもつれ無理にとかすと枝毛の原因。

髪を長く伸ばしてる人やクセ毛の人は、毛先がからみやすいもの。ブラッシングしながら、もつれた髪を無理にほどいたりしていないかな？　これをやると切れ毛になり、プッチンと切れた部分から髪がさけて枝毛になってしまうというわけ。

ブラッシングのときは、毛先にもつれがないか確かめます。もつれがあったら、あら目のコームでほどいてね。

ゴシゴシシャンプーでいつのまにか枝毛が…

●シャンプーは泡たっぷりね。

シャンプーするときに泡が少ないと、髪どうしがギシギシこすれあって摩擦を起こします。キューティクルもはがれやすくなって危険信号が点滅。

泡をたっぷり立てて、髪を包むように洗えば、泡が摩擦を防ぐ役目をしてくれます。

たくさんの泡で、やさしく洗うのがコツね。

●こすり洗いしていない？

よく両手のひらで髪をはさんで、ゴシゴシこすりあわせるようにして洗う人がいるけれど、これはペケ。

ロングヘアの人に、こすり洗い常習犯が多いようだけど、髪のために、きょうからやめようね。地肌をしっかり洗えば、毛先はこすり洗いしなくても、簡単に洗うだけで汚れは落ちます。

おしゃれ必需品のドライヤーも危険だらけ

●冷風スイッチでおりこうブロウ!

ドライヤーの熱が髪によくないってことは、もうみんな知ってるわね。熱風を長時間当てすぎると、キューティクルが傷つきやすくなり、それだけ枝毛もできやすくなります。でも、スタイリングにブロウは欠かせません。で、熱風を当てる時間を短くするために、仕上げは熱風と冷風でクセづけ。冷風を使うと、クセもつきやすくなるので一石二鳥ね。

●しっかりタオルドライでブロウタイム短縮!

ブロウタイムを短くするなら、なんといってもこれが一番! タオルドライで水分をしっかり取っておくこと。タオルドライで6割乾かし、残りをドライヤーで乾かすようにします。髪だけでなく、地肌もしっかりふいてね。

もちろん、ゴシゴシ乱暴にふくのはストップ。指の腹でもむようにしながらふきましょう。

枝毛の悩み

時間をかけ、ていねいにふいてね

●熱から髪を守るブロウローション。

ブロウする前にブロウローションやトリートメント効果のあるムースをつけること、実行してね。

髪に直接熱風を当てるのと、ブロウローションなどで膜をつくってあげるのとでは、髪のいたみ度もちがいます。こんなちょっとしたことが、髪を健康に守れるかどうかの分かれ道。ひと吹きだから簡単にできるね。

➡リーゼブロースタイリングⒶ¥850(花) 植物成分のエキスが配合されてます。

➡エクセランスブローローション¥1300㋺ スタイリングもしやすくなります。

➡MコレクションF-707ブローローション¥1500㋺ 静電気も防げます。

➡シュアアップブローローションヨーロピアンローズ¥1000㋕ 弱酸性で髪にやさしい。

トリートメントは枝毛ケアの特効薬

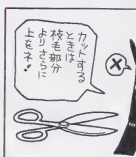
「なんだか髪がパサパサしてきたみたい」なんて感じたら、その日からトリートメント開始。いたみはじめた髪に栄養を与えて、元気にしてくれます。最初の1週間は毎日、あとは3日に1回、1週間に1回というふうに続けていきましょう。効きめはバッチリよ。

➡エッセンシャルヘアトリートメント¥700(花) 浸透性だから髪の中から栄養補給。

➡ラビーブコンディショニングパック¥700㋭ しっとりタイプでつやつやに。

➡ビオネートトリートメントパック¥1000㋭ ダメージヘア用で、徹底的にお手入れね。

➡エブリデイヘアパック¥1000㋙ カミツレ草のエキス入りでしなやかヘアに。

枝毛ができた場合のカットアドバイス

枝毛が悲惨なのは、切るしかなおす方法がないこと。切るのがイヤだからって、ほっておくと枝毛はどんどんひどくなります。でも、手でプチプチ切るのもダメ。切った部分がさけて、またまた枝毛に……。切れやすいハサミを使って、枝毛の部分から少なくとも3㎝以上、上から切りましょう。

㋕カネボウ　㋭カネボウホームプロダクツ　㋙コーセー　㋺ロレアル　(花)花王

できた枝毛がきれいになるってホント？

やっとの思いで伸ばしたロングヘアに枝毛を発見したときのショック！ 切るしかないなんて、そんなバカな！ ほかに方法ないの？ そんな女の子の前に救世主のように現われた、枝毛のための新製品。

新製品 キューティクルコート体験

キューティクルコートってなあに？

枝毛はキューティクルに傷がついてできるもの。そこで、傷ついたキューティクルを、オイルの膜で包み、髪のたんぱく質や色素が流れ出してしまうのを防いでくれるのがキューティクルコートです。

➡ヘアコーティンググロー¥1000㊮ スーパーに置いてあるので気軽に買えるね。

➡キューティクルコート¥1800㊮ 化粧品店で売ってるのが、このタイプ。

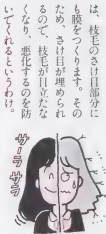
➡シリコシェイクヘアトリートメント¥2000㋑ つけたあとはサラサラ

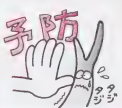
➡キューティークロストリートメントコート¥2200㊮ 業務用。美容院で売ってます。

➡ORコート¥1800㋜ 髪につけたあと、洗い流すタイプです。

使うと、どんなふうになるの？

●枝毛が目立たなくなる。

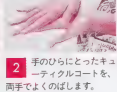
キューティクルコートは、枝毛のさけ目部分にも膜をつくります。そのため、さけ目が埋められるので、枝毛が目立たなくなり、悪化するのを防いでくれるというわけ。

●枝毛予防の効果も。

シャンプーしても全部とれずに少しだけ残るため、ブラッシングやシャンプーのときに、キューティクルがいたむのを防いでくれます。続けてつけると防止効果もアップ。

●ツヤツヤ、サラサラになる。

いたんだ髪をキューティクルコートが包むので、さわった感触は、憧れのサラサラヘア。ツヤを出す成分も含んでいるので、見た目にもツヤツヤだなんて、うれしいね。

どうやって使えばいいの？

使い方は意外に簡単。めんどくさがりやさんでも、気軽に使えます。商品によって使い方がちょっとちがうけれど、乾いた髪に直接つけてのばすのは、だいたい同じです。枝毛のない人がキューティクルを守るためにつけてもOK。

1 キューティクルコートを手のひらに出します。10円玉くらいの大きさが適量。

2 手のひらにとったキューティクルコートを、両手でよくのばします。

3 枝毛のできている毛先につけます。髪の上から、ぬるような感じでね。

4 毛先だけでなく、髪全体につけるともっと効果的。力を入れすぎないようにつけます。

撮影／石田竜　スタイリスト／宮尾維　イラスト／芝野公二　衣装協力／CAN TWO　サティスクラブ　エトワール海渡　㊮資生堂　㋑イリヤ　㋜スワロー

全国で実行者
65万人突破
10年の実績
ますます
大反響！
バリアトリックス減量法
やせる
♥この方法のおかげで今では全く太りません！
松森明子さん▶
(兵庫県・19歳・家事手伝い)
実行中、体の余分な脂肪が消えているんだという確信が得られて楽しい毎日でした。やせてからずい分たちましたが、もう全く太りません。現在、私の生活は以前に比べて活気があり、私自身、自信を持てたような気がします。肥満を解消できただけでこんなにも変わるものでしょうか。肥満の方が、まだ悩みを持って毎日を無駄にしているのなら、私が体験者として、この方法をおすすめします。
♥こんなにカンタンなのに…自分でも信じられないくらい！
◀松本裕子さん
(大阪府・16歳・学生)
減食も運動もしないでやせられるなんて…と半信半疑でしたが、実行を始めるとすぐに体重が減り始め、体の各サイズが減ってビックリしました。"食べながら、こんなに短期間でやせられるなんて…"と自分でも信じられないくらい、うれしかったです。特に顔がスッキリして、ウエストのゼイ肉が落ちたみたい。何度お礼を言っても言い足りません。ありがとうございました。
「私も思い通りにやせられました！」「肥満に悩む人達のために役立てて下さい」と毎日のように、全国から喜びの成功の体験談とお写真が、続々と寄せられています。
★お腹いっぱい食べながらラクラク実行！
★薬品・器具・運動不要で安全・簡単！
★短期間で誰でも美しくやせられる！
あなたが完全にやせられるまで
専門家の責任通信指導付〈無料〉
減量指導部長
遠藤洋子
「バリアトリックス減量法」は、自宅にいながらにして、専門の減量指導部員による通信指導が、全て無料で受けられるシステムです。実行中のご質問など、何でもお気軽にご相談ください 万一わからないことがあった場合でも、あなたが希望どおりにやせて満足されるまで、私どもが責任をもって何度でもご指導いたします．安心してお任せください
この方法なら、どなたでも必ず健康的に美しくやせられることをお約束します。一日も早くやせたい方、今スグお申込みください。
お申込みは今スグハガキか電話で！
やせるチャンス！
「バリアトリックス減量法」は、アメリカで500万人もの肥満患者を救った実績を持つバリアトリシャン（肥満専門医）が医者の立場から研究開発した科学的スピード減量法。日本でも評判が評判を呼んで65万人以上が実行。「下半身太りを解消できた」（猪瀬佳代子さん・茨城県・16歳）「お腹いっぱい食べていたのにいつの間にかやせていた」（田嶋章世さん・東京都・19歳）など他にも大勢の方から喜びのお便りが殺到中！年齢・性別・体質に関りなく誰でもやせると大好評です。実行は簡単！無理な減食や運動・危険な器具・副作用が心配な薬品などと違い、ラクで安全。食べながら自宅でコッソリ減量できます。確実にやせる秘密はこの方法だけの3ステップ減量にあります。これは肥満体質を科学的にやせた健康体に根本から変えてしまう画期的なもの。健康的にやせるための●停滞期を経て、●急激減量期に入り、短期間で理想体重までやせ、減量後は●維持期でやせた状態を永久に保ちます。今まで他の方法で失敗してきた方でも必ずやせられます。さぁ、あなたもこの機会にぜひお申込み下さい。
あなたは永久に肥満から解放される
やせる秘訣満載の案内資料
「成功する減量作戦」無料進呈！
この方法の詳しい案内資料「成功する減量作戦」を差し上げます。「成功する減量作戦・無料で送れ」とハガキに書いて、右記宛てご請求下さい。
成功する減量作戦
●現品先渡し、代金アト払いでお届けします。
やせたいあなた、今スグお申込みください。
〈はがきの書き方〉
郵便はがき
〒170-91
東京豊島局176号
インターナショナルタイムス
明星ヘアカタログ18A係
※必ずハンコを押してください。
「バリアトリックス減量法」を申込みます。
●支払方法（A又はB）
●〒・住所
●氏名（フリガナ）
●年齢 ●電話番号
※18歳未満・保護者署名
●お急ぎの方は今すぐお電話で！
東京(03)983-9631代
年中無休・朝9時～夜7時まで受付
(社)日本通信販売協会会員
株式会社インターナショナル タイムズ
〒170 東京都豊島区東池袋3-1-3
サンシャインシティー・ワールドインポートマート5F
お支払い方法
A 一括払い
特価 9,800円
（送料サービス）
B 分割払い
月々3,500円×3回
（送料含む）

Dr.ニッシーと悩める小羊たちのページ

NISSY LAND

■ニッシーランド■
監修／西村俊身（医学博士）

辛いことってたくさんあるけど、うちあけるとラクになるはずだ。きみのそんなお便り待ってるよ。

冬本番といった毎日だから、冬の寒さに肌をいためた人からお便りがたくさん来ているんだ。今回はその中から5通に答える。

かかとがザックリと割れて、痛くて歩けないくらいひどいんです。

Q 先生、はじめまして。どうか私の悩みを聞いてください。じつは私、冬になると、赤ぎれがひどいのです。体質的なものなのかもしれませんが、この冬はとくにスゴくて、かかとがまるでお供え餅のようにひびが入ってザックリと割れ、血が出てきてしまったのです。毎年これではユーウツです。どうしたらなおるのか教えてください。

山梨・由紀(18)

A きみのようにかかとがザックリと割れ、真皮層まで傷ついてしまったものが赤ぎれ。表皮だけの軽いものをひびと呼んでいるんだけれど、どちらも角化層の厚い部分、たとえば、かかとや足の裏、ひじなどにできる。つまり皮膚の栄養状態の悪いところにできやすいんだね。

表皮というものは新陳代謝し、次から次へとアカとなって落ちていくべきなのに、それがうまくいかないと、どんどん厚くなってい き、ついには赤ぎれを引き起こす、というわけだ。できてしまったものはしかたがないから、皮膚科のお医者さんに行って薬をつけてもらうことをすすめるけれど、これは、ふだん皮膚の手入れの悪い人がかかる症状だからね、きみももっと自分のからだを手入れしてあげなくちゃ……。

赤ぎれのできやすい人は、夏のころから、かかとを軽石でこすって、つねに表面を活性化することをすすめるな。それでもなおかつ角化層ができてしまって表皮が厚く固くなってしまったら、まずはその皮膚を軟化させることから始めよう。ビタミンE入りならベストだけれど、なければ普通の油性クリームでもいい。たっぷりぬってから木綿のソックスをはいて寝ること。

また、足に赤ぎれのできやすい人は、決してぬれた靴をはかないように注意しよう。ぬれたのをそのままはいていると、赤ぎれの原因になることもあるから。それからイオウや湯の花を入れたお風呂で温まるのもいい。試してみよう。

女の子のくせに水虫の私。これじゃ彼なんてできません。

Q 女の子のくせに恥ずかしいのですが、水虫で悩んでいます。私はバレーボールを中学、高校とやっていて、ほとんど毎日のようにバレーシューズをはいていたのが悪かったのかもしれません。最近はコタツに入っていてもかゆくなり、夢中になってかいてしまいますが、かきすぎて後で痛くなり、かならず後悔するのです。先生、悲惨な私を救ってください。これじゃ彼もできません。

神奈川・匿名希望(17)

A 水虫って最近は夏だけの病気じゃなくなってるんだ。冬でも暖房がゆきとどいているせいかなあ。いまや、1年じゅうの病気と思ってまちがいないね。

とはいっても、症状のほうはやはり冬のほうが夏よりは軽いはずだから、このときを逃さず、来たる夏のために冬の間もこまめに治療することをすすめるよ。

水虫というのは白癬菌(はくせん)というウイルスが原因だから、まずこの菌の活動をおさえることから始めよう。とにかく清潔にすること。お風呂に入ったらよく指の間を洗うことを心がけよう。

それに冬の間はコタツで足を温めることが多いけれど、その際には靴下を脱いで、裸足(はだし)で入ること。ましてタイツやストッキングで入ったりすればムレること確実だか

NISSY LAND

ら、よけい悪化するからね。なるべく乾燥させるためには、コタツでは裸足というのが鉄則だよ。
こうして清潔にし、ムレないように注意した患部には市販の外用薬をぬっておく。軽いものならこれで症状も快方に向かうはずだけれど、外用薬には症状をおさえるだけで根本的に菌を殺す力はないんだ。内服薬もあるけれど、これはかなり強い薬だから、胃をこわしてしまう人もいるかもしれない。

そこで最近注目されはじめたのが、レーザー照射による水虫治療。びらん状になったり水泡ができたりしている患部にレーザーを0.1秒照射し、活動している水虫を殺していく。この方法なら多少お金はかかっても確実に水虫からは解放される。症状によってもちがうけれど、何回か通えば完治するはずだ。ただし、爪の中にまで水虫が入りこんだ場合は、ちょっとむずかしい。液状の薬を指の先につけて油紙で指ごとくるみ、爪の中に徐々に浸透させる方法はあるけれど、これだけで完全になおすのは無理かもしれないね。
それからついでにいっておくと、この白癬菌はなかなか手ごわいんだ。どこにでもうつるから、水虫を触った手でどこか触るのは危険だ。なかには乳首にうつってしまった人もいるくらいだから、その点十分に注意を。いずれにしても症状に応じて早めになおすこと。

色 白のせいか異様に目立つ手のしもやけ。クラスの男子に気持ち悪がられてしまいました。

Q 私は高1の女の子ですが、手足にしもやけができてしまいました。とくに私は色が白いので、赤くまだらになったしもやけが異様に目立ちます。お弁当を食べるときなども、つい友達の視線が気になって、落ちついて食べられません。この前など、クラスの男子に「何だよ、その斑点(はんてん)みたいなの」と嫌がられてしまいました。
春になればなおると母はいうのですが、とにかく醜くて恥ずかしいので、早くなおしたいと思っています。いったいどうすればいいのか、西村先生、どうか良きアドバイスをお願いします。

栃木・麻美(16)

A しもやけは、血液の循環が悪くなりやすい部位に主にできる。たとえば耳たぶのような露出した場所とか、心臓から遠い手足の先端とかにできるわけなんだ。それも不思議なことに、手も足も内側より外側、つまり親指側でなく小指側にできることが多いんだけれど、これは血液の循環が内側より外側のほうが悪いから。
最近は減ってきた症状とされているけれど、しもやけは湿気の多い地方に多いことも確か。北海道のような寒さの厳しいところでも、関東地方に比べてしもやけにかかる人が少ないというのは湿気が少ないからだと思う。
しもやけの敵は血行不良と湿気なのだから、これにはまず手足のマッサージを試してみよう。お風呂のあとがベストだけれど、入れないときには洗面器にぬるま湯を入れて手足をひたし、毎晩マッサージをすることが大切なんだ。日中でも乾布摩擦をするといいよ。
それに台所の後片づけを手伝うときには、ぬるま湯を使うように。台所の室温もなるべく高くするように注意しよう。ただし、ぬるま湯は手の皮脂を奪うから、かならず油性のクリームで油分を補うこと。よく、極寒の地に住むエスキモーは顔に魚油をぬって皮膚を保護すると聞いたことがある。きみも外出するときは、かならず患部に油分を補って出かけることを心がけよう。
それから足にできやすい人は、靴下をこまめに替えること。ぬれた靴も最悪。いっぺんでしもやけになる。湿気は敵なのだからね。
内服薬としてはビタミンEの入った錠剤が効果的だ。最近は小麦胚芽油でできた天然のビタミンEもあるから、ひどいときには皮膚科へ行って処方してもらおうね。

■ためになるロマンチック漫画
あこがれの玉肌
小野敏洋

あたし こーゆーの キライなの

問題は
この肌が 原因ってことよ

女の肌って もっと スベスベ してると 思ったのに
ムカッ
お前 ザラザラ だなぁ

憧れの先輩にリンゴと呼ばれて以来、赤いほおのことで悩んでいます。

Q この前、憧れていたクラブの先輩に「おい、リンゴ!」って呼ばれ、それ以来自分の赤いほおがイヤでイヤでたまりません。先輩には悪気がなかったと思うけれど、私ぐらい赤いほおはクラスでもそんなにいません。一生このことで悩むのはイヤ! なおしてください。お願いです。山形・恵多希望(14)

A きみのような赤いほおのことを、専門的には毛細血管拡張症と呼んでいるのだけれど、冷たい風の吹く地方で育った人に多いことは確かなんだ。

もともと、人間の皮膚は体温を一定に保つ働きがあるわけだけれど、寒い地方の人は戸外と家の中の温度に差がありすぎて、皮膚がなかなかその差に対応できないんだよ。

だから皮膚のほうも考えて、それなら皮膚のすぐ下に毛細血管の網をつくって、温度調節をしようとするわけ。そういうことがたび重なれば、その毛細血管は存在感を増して居すわってしまい、夏でもとれなくなってしまう。

でも安心してほしいんだ。これはある程度まではレーザー照射でなおるからね。手術を考えるのは大人になってからでも遅くはないから、まずは「ユベラ」や「チョコラザーネ」を1日に何回もぬって皮膚を保護し、大きなマスクやマフラーで外気から皮膚をしゃ断する心がけも大切だよ。

手術は拡張した毛細血管をレーザーで1本1本焼いてしまうことで少しずつ網の目をなくしていく。かならず良くなるから、大人になったら相談においで。

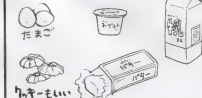
制服の肩にふわふわ落ちているフケをよく見ると、まるで頭皮がはがれたみたい。皮膚病でしょうか。

Q 最近、制服の肩あたりにフケが落ちていることが多くなり、気になっています。授業中でも後ろの人の視線を感じて、思わずフケを払ってしまいます。皮膚病にでもかかったのでしょうか?

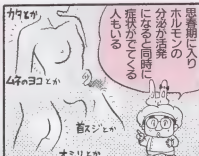
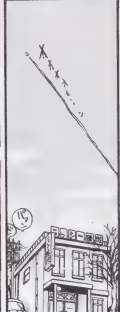
そういえば頭皮にかさぶたのようなものができていることもありましたが、やはりお医者さまにみせたほうがよいのでしょうか? 先生のよきアドバイスをお願いします。

東京・KYOKO(高3)

A きみはもしかしてモーニングシャンプー派かな? さわやかなシャンプーの香りをただよわせた女の子って確かにすてきだけれど、シャンプーしたらすすぎは十分に。シャンプー剤が残っていると、頭皮のカサつきの原因になるからね。自分の頭髪に適したシャンプー剤を選ぶことも大切だよ。

それに食生活に気をつけること。油っこいものが好きな人はどうしてもフケが出やすいから、なるべく控えめに食べること、それから緑黄色野菜は多めにとることを心がけようね。

ただ、きみの場合はかさぶたができているというから、ブラシでゴシゴシしすぎて頭皮に傷がついてしまったのかもしれない。とがったブラシは使わないほうがいいよ。それでもなおらないときは、皮膚科のお医者さんにみせよう。べつに怖がることないんだから。

NISSY LAND

大募集

■Dr.ニッシー相談室

みんなの悩みのなかでも、皮膚に関するものって意外に多かった。やっぱり顔とか手って露出している部分だから、気になるんだろうと思う。

このほか、お父さんやお母さん、友達にうちあけられないような悩みも、ぼくに相談してくれれば、きっと何かいい方法を考えてあげられるはずだよ。秘密は厳守するから、安心して相談してほしいな。

手紙の宛先／〒110東京都台東区東上野3-18-3　マツバビル4Ｆ　上野形成美容外科クリニック　ニッシーランド係　TEL　03-833-7641

★

今回のニッシーランド、役に立った？　もっとこうしてほしいという意見、どんどんお寄せくださいね。ここはみんなでつくるコーナーですっ／

★朝やけワンワン――初体験告白コーナー。たった一度のあなたの初体験のこと、聞かせてね。

★一言いわせて――悩んでいる女の子たちへの先輩からのアドバイス、本当に助かってます。これからもどうぞヨロシク／　お便り待ってまーす／

採用された場合、2000円の謝礼をさしあげます。

手紙の宛先／〒101　東京都神田局私書箱4号「明星ヘアカタログ」ニッシーランド係

■Dr.ニッシー＝西村俊身先生

金沢大学医学部産婦人科卒業。医学博士。母校の大学病院、金沢日赤病院、社会保険病院勤務を経て、現在は上野形成美容外科クリニック院長。「日刊ゲンダイ」のセックス相談室、「東京中日スポーツ」の健康相談室、「群馬テレビ」の「ミッドナイトかわら版」でレギュラー回答者として大活躍。

一言いわせて！

中2の夏休み、海で。車でした……。

夕方海岸をひとりで散歩してました。前の方に、男が3人座っていました。私はカッコいいあんちゃんがいるな、とか思いながら後ろを通り過ぎると、「お姉さん！」と誰かの呼ぶ声。さっきの男が私を手招きするんです。

そう、ナンパですね、いわゆる。私はナンパは何度かされたこともあって、軽い気持ちでしばらく4人で遊んでいました。そのうちドライブへ行くことになって、男3人の中に女ひとり乗るというのはさすがに考えましたが、平気だろうな――みたいな感じで車に乗ってしまったのです。

走りだすと3人ともシンナーを始め、私も無理やり吸わされ、気がついたときにはベッドの上。私は結局輪姦(りんかん)されてしまいました。

それからの私は、狂っているとしかいいようのない生活。いつのまにか暴走族に入り、後輩へのリンチなど何でもやりました……。

そんななか、族の1つ上の先輩とつきあうようになり、その人のおかげで立ち直ることができたのです。心にポッカリとあいた穴を埋めることができたのです。

みなさんもナンパされたことあるかもしれないけど、ナンパされるって、それだけ自分が軽く見られているということ。恥ずかしいことなんです。愛のないセックスをしても、何らかの形で後悔します、絶対に……本当に……。愛し愛される人と、自分に責任を持てるようになってから、できることなら一生に1人の男しか知らないことのほうが幸せだと、いま私は痛感しています。

（暴走）

朝やけワンワン

きみのような初体験は、きっと女の子の憧れだね。

私の初体験は、直哉のバースデーパーティのときでした。「友達も呼んである」その言葉を信じて行ったのに、直哉の家には誰も来ていません。直哉がいたずらっぽく「誰も来ないよ」といったとき、私の胸は期待と不安でいっぱいになりました。直哉の部屋へ入るとキャンドルが20本、あちらこちらに置いてあり、とってもロマンチックでした。

キャンドルの光の中、シャンパンで乾杯して……直哉が優しくA。直哉とのAは初めてじゃなかったのに、ドキドキして息苦しいほど。

それから私を抱き上げてベッドへ。そしてB、C。BとCは初めてで、じっとしてることしかできなかったけど、直哉は「愛してる」「愛してる」とくりかえしながら、優しく抱いてくれました。終わったあとも「愛してる。ずっとつきあっていこうな」っていってくれて♡うれしくって泣いちゃいました。

この最高の思い出で私たちの絆(きずな)はいっそう深くなりました。私はいま、とっても幸せな時間の中にいます。

静岡・NAOYA(15)

■おわり■

ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI

'88新春特別オーディション

新人タレント募集

テレビ/映画/舞台/歌手/CM/放送/モデル

ブ★ラ★ウ★ン★管★は★東★俳★の★顔★が★い★っ★ぱ★い

TBSテレビ「オヨビでない奴！」レギュラー出演 浦　明子
TBSテレビ「3年B組金八先生スペシャル6」本多ユカ役 森　万里子

NHKテレビ銀河テレビ小説「橋」主役みつき役阿部亜由美

日本テレビ年末時代劇スペシャル「田原坂」柳沢伸悟
NHKテレビドラマ人間模様「花へんろ・風の昭和日記第3章」邦雄役田賀　平

締切2月20日(土)当日消印有効

応募方法

履歴書・写真1枚及び60円切手10枚を郵送してください。書類審査の上結果を通知致します。

■応募資格……●幼稚部／3～6歳●児童・初等部／7～12歳●中等部／13～15歳●高等部／16～18歳●青年部／19～26歳●壮年部／27歳以上
各部共男女(学歴経験不問)
※子役歓迎※特別奨学金制度(青年部)

特　典

●芸能界全般にわたる強力な出演網!!
●正規に出演紹介の労働大臣許可28年
●最高の施設・環境・講師陣で徹底指導
●東俳本社ビル(小劇場＝東俳テアトロ館・録音室・喫茶室)完備
●最新のビデオ・映写・録音装置完備
●365日(昼・夜間)各スタジオ常設
●研修中の出演料は毎月支給
●地方校(大阪・名古屋)あり

★通信教育制度あり★

通団できない人のために自宅レッスンと出演チャンスがつかめる制度。
くわしくは通信教育係まで

国立劇場・歌舞伎座・新橋演舞場・明治座・大阪新歌舞伎座・御園座(名古屋)・名鉄ホール(名古屋)・京都南座など随時出演

●所属タレント主な出演作品●

武田信玄／はっさい先生／ドラマ人間模様　ドラマスペシャル・銀河テレビ小説／さわやか３組／木曜ゴールデンドラマ／こんな学園みたことない！／あきれた刑事／オヨビでない奴！／うちの子にかぎって／３年Ｂ組金八先生スペシャル／仮面ライダーブラック／おんなは一生懸命／おもいっきり探偵団／ザ・ドラマチックナイト／制作２部青春ドラマ班／花王名人劇場／パオパオチャンネルほか多数
　ＣＦ—ネッスルミロ・シャープビデオ・ニュータッチヌードル・東京ガス・学研・小学館・コカコーラ・ナショナルビデオカメラ・ＡＧＦシュワッピー・バンダイ・永谷園・ハドソン・ＮＴＴ・サニークリーン・仁天堂・ヤクルト・サンスターほか多数／児童劇映画
　各社映画（ＢＵＳＵ　フリーター／ラブストーリーを君に／スケバン刑事３姉妹の逆襲　はいからさんが通る／ビー・バップ・ハイスクール４／マルサの女Ⅱ　嵐ヶ丘／ステイ・ゴールドほか多数）

東俳本社ビル(小劇場・録音室・喫茶室)兼備

申込先　劇団東俳HC係
〒170　東京都豊島区駒込1-37-13　☎03(941)5526

ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI ToHAI

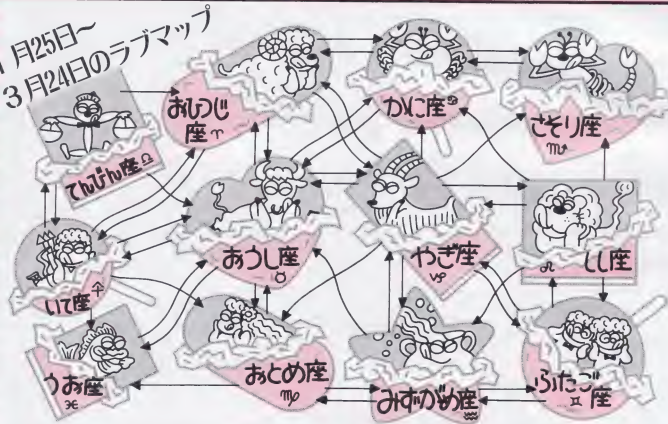
☆マリィ・プリマヴェラの☆

西洋占星術

星からあなたへのメッセージ☆

寒い毎日だけど元気してる!? この時期は木星、土星、天王星が星座をかえるので、個人の運勢も社会全体の動きも大変化が…。どんなシーズンになるかな。

1月25日〜3月24日のラブマップ

おひつじ座♈ かに座♋ さそり座♏ てんびん座♎ おうし座♉ やぎ座♑ しし座♌ いて座♐ うお座♓ おとめ座♍ みずがめ座♒ ふたご座♊

このラブマップは1月25日〜3月24日の人間関係を表わしたもの。矢印の出ている星座が矢印の先の星座に積極的に接近します。

1月25日〜3月24日の間には、幸運の星・木星が牡羊座から牡牛座に移ります。また、誠実さを表わす星・土星と、友愛精神の星・天王星が射手座から山羊座へと移ります。

この3つの大きな星の動きは、12の星座にかなりの影響を与えますが、なかでも牡牛座への影響は大きく、運勢がぐんぐんアップするでしょう。ラブマップを見てもわかるとおり、人間関係の中心になり、さまざまな人とおつきあいするようになるのです。

また、山羊座の運勢も大きく変わり、ふだんとはうってかわって明るく、おしゃべりになるので、ラブマップの真ん中で人気者の位置を確保。

一方、天秤座、蠍座の人気は落ち目。さみしい季節になりそうよ。

スターのホロスコープⅠ

のりPは見かけからは信じられないくらい意志が強く、ガンコといってもいいくらい。胸の中には大きな理想が燃えつづけてる、すてきな女の子です。

のりPの'88年はものすごくラッキー うもれていた才能が一気に花開き、仕事は忙しくなるし、人気はうなぎのぼりだし……。がんばりがいがある時期よ。

水瓶座
酒井法子
S46年2月14日生

スターのホロスコープⅡ

シャイなハートを持った感受性ゆたかな山本くんは、意欲的に人生を切りひらいていく男の子。ときどき劣等感で悩むこともあるけど、自分の持ち味に自信を持っていけばだいじょうぶなのよ

山本くんの'88年は、とても発展的。がんばればがんばるほど活躍の場が広がるし、賞をとれるかも。恋をしそうな気配も

魚座
山本淳一(光GENJI)
S47年2月28日生

☆運勢早わかり表の見方☆ 健康☆、ラブ♡、勉強♡、友情♣、マネー$、レジャー♣の6種類の運勢をマークの数で表わしています。マークが3個あればまずまずの運勢。3個より少ないならあまりパッとしない運勢です 4個以上ある場合は好調運で、しかもマークが多ければ多いほど幸運です

バレンタインでBFをキャッチ。

牡羊座 3月21日〜4月20日生

【全体運】
2月半ばまでは順調。部活が楽しく、新しい友達もできるよ。笑顔を心がけると幸運。
2月15日を過ぎると、学校生活がシンドくなってきそう。クラスメートとは言葉のいきちがいで気まずくなるし、先生との対立が続く運なの。できるだけ控えめにしてようね。
3月中旬からは金運が急上昇よ！

【ラブ】
バレンタインにかけるっきゃない！ こったチョコを贈るとスンナリ心が伝わるはず。その他のラブチャンスは3月7日までに訪れそう。でも自分からアタックしちゃダメよ。3月6日ごろに接近してきた男の子には注目。

【ヘアとおしゃれ】
軽快なイメージづくりがポイントよ。ヘアはボブの変型に。前髪とサイドにレイヤーを入れ、六・四で分けて後ろに流しましょ。
ファッションはハーフ丈のパンツにGジャンで。厚手のハイソックスを合わせてね。

【血液型別アドバイス】
A型 友達にグチるのは凶。嫌われちゃう。
B型 暗い気分のときはスポーツしてごらん。
O型 初対面の人には自分から自己紹介を。
AB型 自分らしいおしゃれを心がけようね。

★運勢早わかり表★

健康	◦	友情	♧♧♧♧♧
ラブ	♡♡♡♡♡♡	マネー	$$$$$$$
勉強	📖📖📖📖	レジャー	■■■■

3月は前向きの心が幸運のカギ。

牡牛座 4月21日〜5月21日生

【全体運】
2月中旬まではキビシイ運勢。レポートやテストに苦しめられるし、先輩やクラスのボスとぶつかったり。つらいけど我慢して、ガンバるっきゃないわね。
2月下旬からは運勢は急上昇。とくに3月になると絶好調で、どんなこともうまくいくわ。前向きにやっていこうね。

【ラブ】
2月中は彼の冷たさに泣かされそう。でも、うらむとイメージダウンよ。知らん顔してね。
3月は異常なくらいモテちゃう。7日ごろ出会ったひょうきんボーイはBF候補。すぐ電話番号を教えちゃおうね。

【ヘアとおしゃれ】
清らかなムードを大切に。ヘアは前髪だけ短くしたロングのワンレングスがグッド。全体に内巻きで、前髪を少しだけ下ろすの。
ファッションは白いえりとカフスがついたフレアーのワンピースを。金のチェーンもね。

【血液型別アドバイス】
A型 お父さんとゆっくり話し合うと幸運よ。
B型 悩みごとは信頼できる先輩に相談して。
O型 係の用事は手早く片づけちゃうこと。
AB型 話題の映画を見ると収穫がいっぱいよ。

★運勢早わかり表★

健康	◦◦	友情	♧♧♧♧♧
ラブ	♡♡♡♡♡	マネー	$$$
勉強	📖📖📖	レジャー	■■■

ケンカと他人の悪口に注意して。

双子座 5月22日〜6月21日生

【全体運】
2月中旬まではエネルギーでいっぱい。スポーツですごい記録を残せるかも。ただし元気がよすぎてまわりの人とケンカする暗示も。みんなのペースに合わせなきゃダメよ。
2月下旬からは運勢がダウン。思いがけないトラブルに苦しめられそう。他人の悪口をいうのが原因なのよ。口をつつしもうね。

【ラブ】
2月13日にバレンタインのチョコを贈っちゃおう。プレゼントを添えると効果バツグン。
2月下旬以降は、好きでもない男の子とデートするハメに。BFがほしいばかりに心にもないことをすると、あとでヒドイ目に……。

【ヘアとおしゃれ】
ボーイッシュにきめてね。ヘアは耳が出るショートレイヤーに。前髪は、まゆの長さで下ろし、全体に髪の流れどおりにブロウ。
ファッションはタックをとったパンツにアラン編みセーターを。マフラーにこってね。

【血液型別アドバイス】
A型 いいたいことはハッキリいっちゃおう。
B型 親友とのんびりおしゃべりすると幸運。
O型 将来の進路を2月中に決めましょう。
AB型 男友達に親切にしてあげるとラッキー。

★運勢早わかり表★

健康	◦◦◦◦◦	友情	♧♧
ラブ	♡♡♡♡	マネー	$$$
勉強	📖📖📖📖	レジャー	■■■■

後半はヤル気いっぱいの好調運。

蟹座 6月22日〜7月22日生

【全体運】
前半の運勢は低調。いろんなことを考えすぎて、何もできなくなるの。フィーリングだけで行動したほうがうまくいくよ。体調にも注意。無茶しすぎると寝こむハメに。
後半は頭がスッキリしてくるし、ヤル気もいっぱい。趣味も勉強もはかどるわ。3月になると友達運もアップ。笑顔でつきあおうね。

【ラブ】
2月中旬までは、ふしぎと男の子に興味がわかないの。でも男の子には優しくしておいて、よいイメージをつくっておかなきゃ。
2月22日ごろは片思いが実りそう。学校の裏庭で告白するとうまくいくわ。

【ヘアとおしゃれ】
大人っぽくみえるように。ヘアは前髪だけ短くしたセミロングのソフトソバージュに。六・四で分け、片方の耳だけ出してみて。
ファッションはミニ丈のタイトスカートにシンプルなセーターで。黒を基本色にしてね。

【血液型別アドバイス】
A型 日記を毎日つけて自分を反省しようね。
B型 食べすぎタブー。おなかをこわすよ。
O型 親戚の人と仲よくするとラッキー。
AB型 早寝早起きを心がけるとイイことが。

★運勢早わかり表★

健康	◦	友情	♧♧♧♧
ラブ	♡♡♡♡	マネー	$$
勉強	📖📖📖📖📖	レジャー	■■■■■

重要人物の応援があるはずよ！ 獅子座 7月23日～8月22日生

【全体運】
2月中旬まではすごくツイてる！ 友達や家族みんなが協力的だし、重要人物も応援してくれるの。ただし、甘えすぎて約束にルーズになるのは凶。いっぺんで嫌われるよ。
2月下旬からはミスがふえそう。迷ったら誰かに相談するのが一番。体調もよくないわ。疲れたなと思ったら、すぐ休もう。

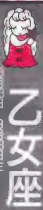
【ラブ】
バレンタイン前後は最高潮！ 本命の彼に堂々とチョコを渡せば、スンナリとOKが。
2月下旬からラブ運はダウン。彼の態度が冷たくなってしまいそうなの。学校の先輩に相談して、解決策をねりましょう。

【ヘアとおしゃれ】
しとやかレディに変身しようね。ヘアはロングで、サイドの髪をトップでまとめ、リボンを結ぶの。前髪は薄く下ろすこと。
ファッションは、ピンクのモヘアのセーターにフレアースカートを。白いタイツでキメ。

【血液型別アドバイス】
A型 友達のやることにケチをつけちゃダメ。
B型 新しい趣味を開拓するとラッキーよ。
O型 どんなときでもおしゃれに気くばりを。
AB型 将来の目標をもう一度考え直しましょ。

★運勢早わかり表★

健康	○	友情	♧♧♧
ラブ	♡♡♡♡	マネー	$
勉強	📖📖	レジャー	⛵⛵⛵⛵⛵

悩みがフッ切れて明るい心に。 乙女座 8月23日～9月23日生

【全体運】
2月中旬まではストレスがたまりやすいの。学校での人間関係が原因なんだけど、とにかく休養しないと体をこわしちゃうよ。
2月下旬からは運勢はぐんぐんよくなるわ。いままで続いた悩みもフッ切れるはず。過去にこだわらず、前向きになろうね。また、あなたとは正反対の性格の人を友達にすると吉。

【ラブ】
2月中旬までは、好きなのに告白できないでイライラ。せっかくのバレンタインだもの、思いきってチョコを渡さないと後悔するよ。
3月15日ごろはデートがラッキー。2人でブラブラ歩くだけで、愛が盛りあがるわ。

【ヘアとおしゃれ】
地味めにおさえるのが大切よ。ヘアはストレートのボブに。前髪はまゆが隠れる長さ。毛先は肩スレスレでゆるく内巻きにしてね。
ファッションはチェックのプリーツスカートに、タートルセーターで。花のブローチ吉。

【血液型別アドバイス】
A型 朝ごはんはいつもより多めに食べて。
B型 お母さんにワガママをいうとケンカに。
O型 爪やカカトの手入れも忘れずにね。
AB型 迷ったら、一から考え直すのが大切。

★運勢早わかり表★

健康	○	友情	♧♧
ラブ	♡♡	マネー	$$$$$
勉強	📖📖📖	レジャー	⛵⛵⛵

前半はおしゃれして遊ぶと幸運。 天秤座 9月24日～10月23日生

【全体運】
2月中旬まではレジャープランが目白押しで、ワクワク気分。人気もアップして、いろんな誘いがありそうよ。おしゃれして遊びまくっちゃえば、友達もふえるし、収穫は大！
2月下旬からは、家族との関係に気をつけて。自分勝手ばかりしてるとママのカミナリが。でも勉強は好ペースではかどる時期よ。

【ラブ】
2月中旬までなら片思いが実るわ。11日ごろ、レターでせまっちゃおう。ズバリ本音を書くのが決め手。ブルーの便せんを使ってね。
2月下旬以降は男の子からの評判がダウン。「ナマイキ」といわれそうな点に注意して。

【ヘアとおしゃれ】
ハデにきめるとラッキー。ヘアはロングで、トップにおだんごを。根元に太いリボンを巻き、前で蝶結び。前髪はおデコの真ん中まで。
ファッションはプリントのセーターに、プリーツいっぱいのスカートで。レース手袋も。

【血液型別アドバイス】
A型 ブルーの小物を持つとラッキーよ。
B型 テスト情報は友達に電話で聞こうね。
O型 大またで、胸を張って歩くと人気上昇。
AB型 ライバルのよさを盗んじゃおう。

★運勢早わかり表★

健康	○○○○	友情	♧♧♧♧♧♧
ラブ	♡♡♡	マネー	$$
勉強	📖📖📖📖📖	レジャー	⛵⛵⛵⛵⛵

兄妹や友達とのモメごとに注意。 蠍座 10月24日～11月22日生

【全体運】
2月中旬までは兄妹や友達とのモメごとが心配。何をいわれても聞き流してね。また、ムダづかいにも注意。食べ歩きでウサ晴らしするのはピンチの原因よ。
2月下旬以降は発展的。いろんな集まりに積極的に参加すると、友達関係が広がるはず。有力者とも知り合えて、トクしちゃう！

【ラブ】
2月中旬までは、いくら親しくてもベタベタしないで。彼を怒らせちゃうよ。
3月8日ごろは2人以上の男の子からアプローチされる運があるの。ルックスのいい人を選ぶのが正解ね。

【ヘアとおしゃれ】
かわいいイメージをつくろうね。ヘアはセミロングを左右2つに分けて、三つ編みに。毛先に細いリボンを結ぶとかわいいよ。
ファッションは、膝下丈のジャンパースカートにカーディガンを。毛糸の手袋もぜひ。

【血液型別アドバイス】
A型 家の中でもおしゃれに工夫しようね。
B型 毎日きちんと、こづかい帳をつけて。
O型 ママのお手伝いをすすんでやろう。
AB型 無茶なダイエットは体をこわすもと。

★運勢早わかり表★

健康	○○○○○	友情	♧♧♧♧
ラブ	♡♡♡♡	マネー	$
勉強	📖📖	レジャー	⛵⛵⛵⛵⛵

射手座
いろんな情報を集めると幸運。
11月23日〜12月22日生

【全体運】
2月中旬までは、思うぞんぶん活躍できちゃうよ。いろんな情報を集めるのがカギ。ただし早トチリにだけは気をつけてね。また、勉強もはかどるので、苦手科目に挑戦を。
2月下旬から運勢はダウン。小さなことで親友との間にゴタゴタが起きそうなの。大らかになってね。ムダづかいにも気をつけて。

【ラブ】
バレンタインで愛をつかめるよ。リッチなチョコをはりこむと、きっとうまくいくわ。
2月下旬からは低調。BFからキビシく批判されそうなの。素直に聞いてね。
3月18日ごろは年上ボーイが急接近よ。

【ヘアとおしゃれ】
お茶目少女になっちゃおう。ヘアはサイドとバックを少しだけ刈りあげたショートに。前髪は長めにして、ムースで遊ばせるのよ。
ファッションは、スリムなジーパンにシンプルなセーターを。レースのつけえりをぜひ。

【血液型別アドバイス】
A型　雑誌はすみずみまで目を通すと吉。
B型　いいたいことを黙ってるのはソンです。
O型　友達と電話で話し合うと友情にプラス。
AB型　趣味や特技をPRするとトクしちゃう。

★運勢早わかり表★

項目	評価	項目	評価
健康	○○○○○	友情	♣♣♣
ラブ	♡♡♡♡	マネー	$$
勉強	📖📖📖📖📖📖	レジャー	●●●●

山羊座
つらさに耐えれば幸運が到来!
12月23日〜1月20日生

【全体運】
2月中旬までは病気をしたり、友達とのケンカ別れ、家族の別居などでツライ時期が続くの。でも、ここで耐えれば強い心を持てるようになるわ。ガンバって!
2月下旬からは幸運到来。どんなことにも強気で取り組めば成功は確実よ。元気いっぱいとびまわっちゃおう。情報集めもラッキー。

【ラブ】
2月中旬まではイヤな男の子につきまとわれそう。何があっても拒否しなくちゃ。
2月23日ごろはアタックのチャンス。友達などに頼らず、1人で作戦をねると幸運。
3月17日ごろは部活の男の子が急接近よ。

【ヘアとおしゃれ】
ブリッ子しちゃお。ヘアはワンレングスのセミロングにゆるくパーマを。前髪は下ろし、両サイドの髪はそれぞれ高めの位置でとめて。
ファッションは、大きなえりのブラウスにフレアーのジャンパースカートを。

【血液型別アドバイス】
A型　親友にプレゼントすると友情がアップ。
B型　内緒話は凶。すぐバレてモメごとに。
O型　おこづかいアップの交渉をすると成功。
AB型　お部屋の模様替えは気分転換に吉。

★運勢早わかり表★

項目	評価	項目	評価
健康		友情	♣♣
ラブ	♡♡♡♡♡	マネー	$$$
勉強	📖📖📖	レジャー	●●●

水瓶座
新しいことを始めるチャンス。
1月21日〜2月19日生

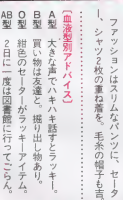
【全体運】
前半は、あたためてきた計画を実行するチャンスよ。新しいお稽古ごとを始めたり、イメージチェンジするのは大ラッキー。ただし注意力が散漫で失敗しやすい点に注意ね。
後半はおこづかいアップの可能性が。ママに甘えてみるといいよ。注意したいのは友人関係。キツイ言葉は凶。モメる原因よ。

【ラブ】
2月9日ごろ、グループ交際がスタートしそう。BF候補もいるから明るい態度でね。
バレンタインには義理チョコから恋が芽生える暗示よ。100円チョコをくばりまくろう。
3月は低調。BFとの交際に家族の反対が。

【ヘアとおしゃれ】
元気少女っぽくおしゃれして。ヘアはトップを短くカットしたショートに。サイドは耳にかかる長さ。全体にムースをつけてね。
ファッションはスリムなパンツに、セーター、シャツ2枚の重ね着を。毛糸の帽子も吉。

【血液型別アドバイス】
A型　大きな声でハキハキ話すとラッキー。
B型　買い物は友達と。掘り出し物あり。
O型　紺色のセーターがラッキーアイテム。
AB型　2日に一度は図書館に行ってごらん。

★運勢早わかり表★

項目	評価	項目	評価
健康	☼☼	友情	♣♣♣♣♣
ラブ	♡♡♡♡	マネー	$$$$$$
勉強	📖📖	レジャー	●●●●

魚座
優等生のBFができそうな気配。
2月20日〜3月20日生

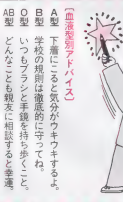
【全体運】
2月中旬まではクラ〜イ気分。体調は悪いし、他人の目は気になるし。この際、勉強にのめりこめば自然に解消できるはずよ。
2月下旬からは気分もスッキリ。体調も元どおりに。どんなことにも"自分らしさ"を心がけると、かならずうまくいくし、友達もふえちゃう。親友もキャッチできるよ。

【ラブ】
2月6日ごろ、優等生の彼と仲よくなれちゃう。文房具を貸してあげるのがキッカケに。
2月中旬はウッカリ発言で男の子を怒らせそう。性格やファッションの批判はタブーよ。
3月18日ごろのグループ交際は前途有望!

【ヘアとおしゃれ】
やさしいムードをつくってね。ヘアはサイドパート分けのワンレングスに。フロントにレイヤーを入れ、流すようにブロウして。
ファッションは水玉のワンピースがグッド。レースのえりをつけ、胸元にはコサージュを。

【血液型別アドバイス】
A型　下着にこると気分がウキウキするよ。
B型　学校の規則は徹底的に守ってね。
O型　いつもブラシと手鏡を持ち歩くこと。
AB型　どんなことも親友に相談すると幸運。

★運勢早わかり表★

項目	評価	項目	評価
健康	☼☼	友情	♣♣♣♣
ラブ		マネー	$$$$
勉強	📖📖📖📖📖	レジャー	●●

★情報コーナー

Beauty Spot

さあ、いよいよおしゃれ本番の季節。髪に、メークに、香りにと、新製品がバンバン出ています。トライしてね。

プロ感覚のメーク用品、使ってみない?

プロが使っているメーク用品って憧れちゃうね そんな願いが実現。2月21日に発売されたリップスティック、スーッとのびて唇によくなしみ、色もいつまでも長もち。問クリエ☎03 555 2151

クリエ化粧品 リップスティック 911ライラック・パープル¥2800 ロース系、レッド系など全部で10色そろって新登場

とっさのアレンジヘアにこたえてくれる。

きょうは気分を変えてヘアもアレンジ、なんてときにフィノーラ・スタイリングマテリアルズ。ジェル、ミスト、ムース、トーニングスプレーの4種類で新登場。ウエット感や立ち上がり、そして自然な仕上がりと思いのまま

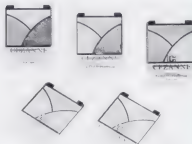
スワロー化研 フィノーラ 右からスタイリングジェル¥1200 100g トリートメントムース¥1200 180g スタイリングミスト¥1500 200mℓ トレーニングスプレー¥1200 180g

おしゃれ度200%のリップ。

サンスター イアラ 右からチェリーピンク、パープルピンク、さんごいろ、なでしこいろ、ピンクチェンジ、パールアップ各¥400

カサカサした唇はみっともない。リップでケアしていつもツヤツヤにしてなくちゃ。リップクリーム〝イアラ〟なら、ほんのり色もついて口紅感。ちょっと背のびして、おしゃれリップしてみない?

セザンヌのアイメークに新しい仲間が加わった。

「アイシャドーがうまくのらなくって」というあなた。セザンヌから新しく登場したアイシャドーならだいじょうぶ。しっとり仕上げだから、カサカサまぶたにもうまくのってくれちゃうの。発色も自然な感じだから、メーク初心者は注目して!

井田両国堂 セザンヌアイシャドー各¥600 3色が1つのパレットに収まって新登場。あなたのセンスで目元を演出してね。

髪ツルツルで、100%気分爽快!

わっ、ウソみたいにサラサラ。効果バツグンの「シリコトリートメント」、髪をツヤ被膜が包んでくれるから、枝毛だって目立たない。ヘアケアの心強い味方ね。

シャンプー後、髪全体にゆきわたらせ、約10分してからリンスを 乾くと髪が生きかえってツヤツヤ

イリヤ化学 シリコシェイクヘアトリートメント¥2000 150mℓ シリコンが表面をコーティング

大流行の血液型がとうとうコロンになってしまった。

メイ・コーポレーション 乙女ごコロン 左からフルーティフローラルのA型、フローラルグリーンのAB型、レモンライムのB型、フローラルムスクのO型各¥700 友達にプレゼントしても楽しいね。

「私はA型で、彼はB型。相性は…」なんて相性占いしている乙女にぴったりの「乙女ごコロン」。ボトルの形がとってもユニーク。彼の血液型の香りをつけて、ググッと接近

●この本に掲載した商品の問い合わせ先●

■あ～う■
アートバーグ　東京都渋谷区神宮前3-5-6……☎03-475-1591
アフリックアジ→バザレリィ
アメリカンファーマシー
東京都千代田区有楽町1-8-1　日比谷パークビル1F……☎03-271-4034
井田両国堂（キャンメイク）
東京都新宿区市谷本村町1-1　住友市ヶ谷ビル……☎03-235-0701
イリヤ科学　愛知県名古屋市千種区日進通り1-30……☎052-751-7141
ウィークエンズ　東京都渋谷区神宮前1-8-21　アトリューム85……☎03-401-8350
ウエラ化粧品→ファインケア㈱
ウテナ　東京都世田谷区南烏山1-10-22……☎03-303-4111
■え～お■
ＥＩＫＯ青山本店　東京都港区北青山1-2-6……☎03-470-6567
ＳＵＤカンパニー　東京都港区南青山4-9-28……☎03-423-2746
エトワール海渡　東京都中央区日本橋馬喰町1-7-16……☎03-663-5111
ＥＭＩＣＯ　東京都渋谷区神宮前6-34-20……☎03-498-7611
ＭＤＭ→マスダ増
ＭＰＳ　東京都港区南青山4-8-4　パレス南青山1F……☎03-478-7201
エルメームコスメティック㈱　ブランド事業部
東京都豊島区東池袋3-1-1　サンシャイン60-20F……☎03-980-3989
オックスフォード　トラディショナル東京本店
東京都渋谷区神宮前1-10-23……☎03-423-0880
■か～こ■
花王㈱　東京都中央区日本橋茅場町1-14-10……☎03-660-7211
カネボウ化粧品本部　東京都中央区銀座5-15-1　南海東京ビル……☎03-543-2151
カネボウホームプロダクツ販売㈱
東京都中央区銀座5-15-18　銀座第八金井ビル……☎03-542-1253
ガラクタ貿易　東京都千代田区神田小川町3-6……☎03-295-1220
キディランド　原宿店　東京都渋谷区神宮前6-1-9……☎03-409-3431
ＣＡＮ　ＴＷＯ→㈱東京キャン
牛乳石鹸　大阪府大阪市城東区今福西2-4-7……☎06-939-1451
銀座ダイアナ　東京都渋谷区神宮前1-8-6……☎03-479-8005
ＣＬＵＴＣＨ　東京都渋谷区猿楽町12-2　C-ハウス代官山……☎03-461-2383
クリエ化粧品　東京都中央区八丁堀1-9-9……☎03-555-2151
グレイマジック　東京都渋谷区神宮前4-3-5……☎03-470-0877
クロードクロス→東京イトキン
ケス・ケラ（キ・ア・シュ）
東京都渋谷区神南1-8-17　横山ビル1F……☎03-461-3364
コーセー化粧品　東京都中央区日本橋3-6-2……☎03-273-1511
小林コーセー・ロレアル事業部　東京都中央区日本橋3-6-2……☎03-273-1401
■さ■
サザビー（アフタヌーンティ）　東京都品川区東品川2-2-43……☎03-450-3993
ザッパス原宿店　東京都渋谷区神宮前1-14-21……☎03-479-3832
サティスクラブ（サティスファクション）
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-55-18　ＦＵビル3F……☎03-497-1141
CAN　サマンサモスモス　東京都渋谷区神宮前2-27-14……☎03-497-1382
ＴＨＥ　404　ベルリーネ
東京都渋谷区富ヶ谷1-3-16　クレッシェンドビル……☎03-467-6557
サンイーグル装身具㈱　東京都台東区台東1-7-1……☎03-834-4211
サンエオリジン㈱　東京都豊島区東池袋2-45-7……☎03-988-0855
サンスター㈱　大阪府高槻市朝日町3-1……☎0726-82-5541
■し■
Ｃ・クルー　東京都渋谷区神宮前2-13-5……☎03-478-4033
ジェーン　マープル　東京都渋谷区神山町1-14-301……☎03-468-0232
シスター　ボーイ　東京都港区南青山3-2-6……☎03-402-7440
資生堂　東京都中央区銀座7-5-5……☎03-572-5111
シム→東京イトキン
渋谷ローズマリー
東京都渋谷区宇田川町15-1　渋谷パルコＰＡＲＴ1　B1……☎03-477-5953
シボレー　大阪府大東市北条2-18-18……☎0720-79-1771
シュガー（ヌガー）　東京都渋谷区恵比寿南2-12-15……☎03-791-8111
寿宝　東京都渋谷区神宮前1-8-8　ＣＯＸＹ1F……☎03-405-5033
■す～せ■
スタジオ　エフ→ポップインターナショナル
スポーティフ　東京都渋谷区神宮前3-1-18……☎03-478-2722
スワロー化研工業　大阪府東大阪市渋川町2-2-40……☎06-243-0660
Ｓａｖｅ　Ｏｎ　Ｍａｒｔ
東京都渋谷区松濤1-29-24　シティコート松濤1F……☎03-780-0609
セント・メアリ・ミード→ジェーンマープル
■た～と■
ダイアナ靴店→銀座ダイアナ
ダナ　マティアス→レイ・インターナショナル
ダブルデッカー　東京都千代田区神田小川町2-1……☎03-295-1572

㈱ダリヤ　愛知県名古屋市北区金城3-10-18……☎052-916-1431
デア・ディアショップ　東京都新宿区西新宿1-1　新宿ルミネ……☎03-343-4898
田園詩　東京都渋谷区神宮前1-12-2　田園詩ビル……☎03-401-4186
東急ハンズ　渋谷店　東京都渋谷区宇田川町12-18……☎03-476-5461
東京イトキン㈱（シム／クロードクロス）
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-51-10　東京クリエータービル……☎03-475-5314
㈱東京キャン（ＣＡＮ　ＴＷＯ）　東京都渋谷区千駄ヶ谷3-60-2 ☎03-404-8511
■な～に■
㈱中野製薬　京都府京都市山科区東野北ノ上町6-20……☎075-581-1191
ナルミヤ（ｂ・ｃｌｕｂ）　東京都渋谷区神宮前3-35-19……☎03-404-0151
Ｋｎｅｅ　東京都渋谷区千駄ヶ谷1-19-9　松村ハイツ302……☎03-497-1459
2Ｂボンバーズスタジアム　東京都渋谷区恵比寿南3-3-3……☎03-791-7284
■は■
ＢＡＯＢＡＢ　東京都渋谷区神宮前6-12-20……☎03-499-2132
㈱バザレリィ（アフリックアジ／ユウミ　キノシタ）
東京都渋谷区神宮前5-6-19……☎03-486-7371
ＨＡＫＫＡ　東京都港区西麻布2-7-3　ストーク西麻布1F……☎03-498-0701
ＨＡＫＫＡ　ＨＯＭＭＥ
東京都港区西麻布2-10-2　イガラシビル1F……☎03-498-0701
ハニーハウス　東京都渋谷区恵比寿南1-11-13……☎03-711-8215
はらじゅくピーターパン　東京都渋谷区神宮前1-17-5……☎03-408-3112
ハリウッド化粧品　東京都港区六本木6-5-13……☎03-403-5211
㈱バンダイ　東京都台東区駒形2-5-4……☎03-844-1555
■ひ～ふ■
b·club→ナルミヤ
ビーバップスタジオ
東京都渋谷区神宮前2-27-2　マリンダアパートメント4F……☎03-479-2821
ファインケア㈱（ウエラ化粧品）
東京都港区芝浦4-3-4　田町きよたビル……☎03-456-6500
Ｆｉｎ　東京都渋谷区神宮前5-46-2　ＡＫビル……☎03-409-5489
プランタン銀座　東京都中央区銀座3-2-1……☎03-567-0077
ブリストル・マイヤーズ㈱　クレイロール事業部
東京都港区赤坂7-1-16　日本生命赤坂第2ビル……☎03-403-4603
ブロンドール㈱
東京都渋谷区恵比寿4-17-8　第2恵比寿ハイツ101……☎03-446-5700
文化屋雑貨店　東京都渋谷区神南1-9-5……☎03-461-0985
■へ～ほ■
ベティーズ・ブルー（Ｍｒ．Ｓｈｉｎｊｉ）
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-25-7　大谷ビル……☎03-470-3181
ベルジュ　東京都渋谷区神宮前3-14-12……☎03-470-2341
ベルモント化粧品㈱（ルベル化粧品）
東京都渋谷区代々木1-56-4　美容会館6F……☎03-374-1541
ホーユー　愛知県名古屋市東区徳川1-501……☎052-935-9556
ポップインターナショナル（スタジオ　エフ／ｐｏｕ　ｄｏｕ　ｄｏｕ）
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-8-1……☎03-475-0512
ボン　マジック　東京都渋谷区神南1-8-17　横山ビル……☎03-462-1685
■ま～め■
マイエ　東京都渋谷区神宮前3-38-7　小林ビルB1……☎03-404-7830
マスダ増（ＭＤＭ）　東京都中央区日本橋横山町7-5……☎03-664-7654
マスダ増（ＭＤＭ）　馬喰町1号店
東京都中央区日本橋馬喰町1-11-14……☎03-664-2780
マスダ増（ＭＤＭ）　馬喰町2号店
東京都中央区日本橋横山町7-10……☎03-664-5081
マリークワント・コスメチックス・ジャパン
東京都渋谷区渋谷1-7-6　青山タイヨービル……☎03-499-6611
萬久　東京都中央区日本橋馬喰町2-3-5……☎03-663-0071
マンダム　大阪府大阪市東区京橋3-37　大林ビル21F……☎06-943-7228
㈱メイ　コーポレーション　東京都港区六本木6-5-13……☎03-408-5102
メロス化学　東京都豊島区東池袋3-1-1　サンシャイン60-20F……☎03-987-1361
■ゆ■
ユウキ　キノシタ→バザレリィ
■ら～れ■
ライオン㈱　東京都墨田区本所1-3-7……☎03-621-6211
リッチガール　東京都杉並区高円寺北2-6-1　第2京橋ビル3F……☎03-339-5214
リブ・ハウス（ホームワーキング）
東京都豊島区南大塚2-15-2　滝沢ビル1F……☎03-945-6057
ルベル化粧品→ベルモント化粧品
レイ・インターナショナル（ダナ　マティアス）
東京都渋谷区神宮前3-41-5……☎03-423-4707
レブコ㈱（レブロンフレックス）　東京都千代田区麹町3-7-1……☎03-262-0566
ロレアル→小林コーセー・ロレアル事業部
■わ■
ワールド東京店　東京都千代田区麹町2-10-1……☎03-265-4361

発行所：ヘア・アイデア・マガジン社
〒101東京都千代田区一ッ橋2-5-10
☎03-230-6316

目立つが勝ちだぜ

世の中
ウッフン♡
かわいいさんしょ!?

超ネアカ少女
井森美幸先生が教える

かわいらしさプラスお茶目な楽しいキャラクターで人気の井森先生。自分の性格を、悩天気なほど明るいと表現しちゃう。この武器を使って、楽しいヘアが飛び出すぞ。

井森は楽しいヘアがだ〜い好きなのだ

井森のヘア図鑑

まずは、私のいまのヘアをズズズーイッと見せちゃいましょう。ひと言でいえば、ストレートボブというスタイル。これまでのヘアは段がついていたので、段をとるのにひと苦労。途中で「もうイヤッ、切っちゃうぞ」って思ったんだけど、そこはじっとガマンの子でガンバったわけ(エライ!)。なんたって憧れは、浅野温子サンみたいなストレートのロングヘアだからね。これからもどんどん伸ばすんだい。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

★ティーチャー井森の絶対目立つヘア遊び

UFOヘア

「人生ゲームオーバー」って感じかな?

※注 人生ゲームオーバー　ヤケクソ、やれるものならやってみな、という意味の井森語。

このヘアは自分の髪をおだんごにして、耳の部分からおだんごまでをつけ毛でつなげます。百面相を特技とする井森は、こういうヘアをすると、つい宇宙人顔をしてしまいます、ハイ。

♥井森美幸レギュラー番組♥
司会にドラマに大活躍中。井森に会いたかったら、チャンネルオンしてね。『鶴太郎のテレもんじゃ』『冬の金魚たち』(NTV)『TV見たとこ勝負』(MBS)『パオパオチャンネル』(ANB)ほか、みんなで応援しようね。

衣装／CAN TWO　ダブルデッカー
スタジオｆ　Fin　文化屋雑貨店
カラーつけ毛／夢や

春のおすすめヘア。造花じゃなくて生花をつけたってところがミソ。色合がきれいだし、香りがとってもいいのだよン。レイもかけちゃえばドンギマリ。後ろ姿もなかなかおしゃれでしょ。

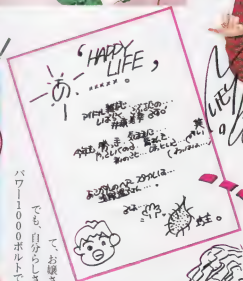
でも、これで街の中を歩くと、アブナイ人度100%だから、パーティのときだけにしようね。

★生花で豪華に美少女だぜイ〜

★見よ、これが'88年ドハデ井森だい!

'HAPPY LIFE,'

★ことしも自由気ままに野放しタレントと呼んで!!

10月で井森も20才になるのだ。だからというわけでもないけど、おしとやかな役とか、シリアスなドラマなんかやりたいな(ギャグじゃないぞ)。だからヘアも伸ばして、お嬢さんを装っているわけだ、これが。

でも、自分らしさは失いたくないから、ことしもパワー1000ボルトで楽しいヘアにも挑戦しちゃうよ。

カメラ/落合高仁　ヘア/大桑紀子　スタイリスト/宮尾維　イラスト/黒住明子　浜三太

読者からのアイデアヘアをつくっちゃった

うしろ髪ひかれ隊のお手髪拝見!!

ヘア／栗山茂・小見山由香

長袖カットソー各¥5900（ベティーズブルー）

読者から寄せられたアイデアヘアを、うしろ髪ひかれ隊の3人が実際にチャレンジしてくれたよォ〜。

☆ねじってくるりん、おだんごヘア☆

私のアイデア・ヘア／くるーぷへあ
① まず髪を下の方で内側にねじります。
② そして前髪を少し取ってねじったやつと一緒に束ねます。
りぼんなどでうまくアレンジすればどんなファッションでもO.K.だね
ペンネーム　ねこたたにし

名づけてくるーぷへあ サイ
ドとバックの髪を下のほうで
ねじっちゃう バックの毛を
ねじった髪と
て結ぶと
できあ

くるーぷへあってかわいい名前だよね。でも私はハッチヘアってつけちゃった。みなしごハッチみたいでしょ。リボンをつけてもかわいいけど、私は色ちがいのゴムをおだんごのところに飾ってみたんだ。

2月21日にはセカンドシングルが発売されるよ〜ん。ハイテンション・ミステリーでできた

黒Tシャツ¥4900　プリントTシャツ¥5900　スカート¥6900（以上HAKKA）　靴¥2800（原宿ピーターパン）

1 髪を左右に、トップと両サイド、バックの4つのパーツに分けて結びます

2 トップの髪をねじります　ねじるときミストかムースをつけておくとグッド

3 バックの髪もねじって高めの位置でおだんごにピンでまとめ、できあがり

工藤静香

★ヘアアイデア・マガジン

☆三つ編みくるりん、オリンピックヘア☆

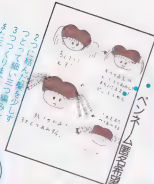
斉藤満喜子

1 髪をサイドで2つに結びます。きっちりゴムでしばってくださいね。

2 毛束を3つに分け、1つ1つを三つ編みにします。ていねいによ。

3 三つ編みを1本ずつ輪になるようピンでとめます。重なるようにね

ちょっと満喜子ふうにアレンジしちゃった。せっかく細い三つ編みをつくったんだから、三つ編みを生かさなくっちゃね。それで1つ1つの三つ編みを輪にしてピンでとめちゃった。オリンピックの五輪の輪みたいに少しずつ重ねてみたのよ。

ブラウス参考商品 ショートパンツ¥7900 ハイソックス¥1900(以上HAKKA) 靴¥2800(原宿ピーターパン) 花の髪飾り(ボン・マジック)

☆ふわふわカールでロマンチック☆

生稲晃子

寝る前に三つ編みにしてウエーブをつけるの。それから頭のてっぺん結んだらどうかなぁ~。

ペンネーム いい子

1 髪を2つに結ってからカーラーを巻きます 前髪もしっかり巻いて

2 後ろの分け目をジグザグにするとおしゃれ。おくれ毛も忘れずに。

3 カールがついたらコームで逆毛を立てる。無造作な感じにしてね。

ウエーブをだすのに私はカーラーを使いました。これだと女らしいウエーブがでると思うの。ここで気をつけてほしいのは、カーラーを巻く前に髪を結ぶこと。あんまり前のほうで結ぶとカールした髪が顔にかかって暗くなるから注意。リボンもふんわりしたものをつけるとかわいいね。

花柄ワンピース¥22000(HAKKA) 靴¥4900(原宿ピーターパン)

撮影/鈴木清久　スタイリスト/深井みき

'88年いいことといっぱいの年にしちゃおう!

あなたの願いがかなう

おまじないヘア

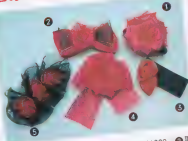
「キャッホー、願いごとかなっちゃったぁ!」なんて、ハッピーになれることまちがいなしのおまじないヘアに挑戦!

ヘア/宮下りゅう一(スタジオV)

赤いバラいっぱいで ラブ成就ヘア

ことしこそ、片思いの彼のハート射とめたい! そんな願いをかなえてくれる赤いバラ。「情熱的な愛」なんて花言葉があるくらいだから、両思いになれるのは確実。

フェイスラインに沿って髪を少しずつとり、上でクルンとまとめて、そこにバラをつけます。残りの髪は三つ編みにしてね。

❶フェイスラインの髪を6つぐらいに分けて、1つずつ丸めて上でとめていくのがポイント。

❷分けた髪を毛先から巻いていきます。クルクルとうまく重ねていってね。

❸上まで巻きあげたら、形をくずさないようにピンでとめます。バラは真ん中にとめてね。

リボン1本でかわいいバラのできあがり!

❶まず、リボンを縦に、二つ折りします。リボンは2cm幅ぐらいのもので。

❷次に、二つ折りしたリボンの片端を半回転させてひねりましょう。

❸ひねった部分をクルンと巻いて押さえ、次の部分をまたひねります。

❹ひねって巻き、ひねって巻きとくりかえしていけば、バラの花が完成。

このバラで両思いに!

❶クリップの両脇に花がついたもの¥1800 ❷黒リボンがおしゃれ¥1500 ❸ベッチン素材の小さめのバラ¥1800 ❹大きな花が豪華¥1300 ❺カルメンふうの情熱的な黒フリルつきのバラ¥1400(すべてエトワール海渡) あなた好みの赤いバラあったかな? ヘアスタイルもいろいろ工夫して、バラのアクセサリー楽しんでね。

コーヒー豆で 希望がかなうヘア

洋服ほしい、バッグがほしい、新しいステレオほしいと、ほしいものがいっぱい! でも、自分のおこづかいじゃ高すぎて買えない。

そんなときに、コーヒー豆をヘアアクセサリーにすると、ほしいものが買ってもらえます。アメリカにもあるおまじないよ。

レインボーカラーで キャピキャピ気分！

なんとなく落ちこんじゃって、ネクラな気分になっちゃう日ってあるよね。そんな日には、レインボーカラーのヘアアクセサリーをしてみて！　いつのまにか元気回復、陽気な女のコにもどっているはずよ。レインボーカラーだったら、どんなものを使ってもOK。

写真のヘアスタイルは、三つ編みにカラーつけ毛を編みこんで、丸い輪にしてとめ、リボンをいっぱいつけたもの。

こんなにあるレインボーアクセサリー

カラーボンボンつきゴム各¥200　リボンつきゴム各¥200　カラーゴム各¥50　ヘアモール各¥20　ガラス玉つきモールヘアアクセサリー各¥200（すべてエトワール）ほかにも、あなただけのレインボーアクセサリー探してみてね。赤、青、黄色、緑、とにかく思いっきりハデにしちゃおう！

❶ 三つ編みを4つつくります。2つは少し上に、残りの2つは下のほうにね

❷ 上につくった三つ編み2つを頭頂部で丸い輪になるようにしてとめる。

❸ 残りの2つは両耳の後ろでとめて、丸い輪にし、リボンをつければOK。

ご縁まねきで運を呼ぶヘア

通学途中でおサイフ拾ったり、成績が上がったり、試験に合格したりと、ツキまくっちゃうヘアがこれ！　いいことにご縁のある5円玉や招きネコ、打ち出のこづちなどなど、ご縁グッズをヘアアクセサリーにしちゃおう。

ご縁グッズに小さい鈴と紫の刺しゅう糸をつけると、おまじない効果が高まります。

5円玉ホルダー各¥200　うちでのこづち各¥300　ルビー色うちでのこづち各¥260　ダルマホルダー各¥170　招き猫ホルダー各¥170　（すべてエトワール海渡）

●つくり方ポイント

❶ 頭頂部に横長のおだんごをつくる。おだんごの中を少しあけてね。

❷ コーヒー豆を強力接着剤で、ネットにつけていきます。

❸ ネットごとコーヒー豆をおだんごの中にスッポリおさめて、完成よ。

撮影／石田竜　スタイリスト／宮尾維　イラスト／芝野公二　衣装／2Bボンバーズ　サティスクラブ　シスターボーイ　ガラクタ貿易　CAN TWO

立花理佐の COOKING ワンダーランド

ホットなハートで贈るケーキ

バレンタイン 卒業祝いに

ステディなBFへ、新しい世界へ旅立つ人へ、バースデーに、手づくりのお菓子を！

BFがいなくってもバレンタインってワクワクしちゃうわね。私も、ハントメイドのチョコケーキをお友達に贈ってみるわ。

ナイフを入れたら
マーブル模様が……

マーブルハートケーキ

材料●バター125g／砂糖110g／卵(大)2個／バニラエッセンス・少々／小麦粉125g／ベーキングパウダー・小サジ½／ココア・大サジ1　アイシング〔粉砂糖80g／レモン汁・大サジ1／グレナデンシロップ・大サジ½〕 デコレーション用に〔チョコスプレー／アラザン／キスチョコ／カラースプレーなど好みで〕
※この分量は、15cm×15cmのハート型1台分です。

つくり方のポイント●バターと砂糖を混ぜ合わせるときは十分に白っぽくなるまで混ぜ、卵を入れる場合は少しずつ。これに粉を合わせるときはサックリ切るように混ぜて。型に入れた生地をS字形に混ぜるとき、混ぜすぎると全体がココア色になりきれいなマーブル模様が出ません。焼く前に型をトントンと台に打ちつけ空気抜きを。

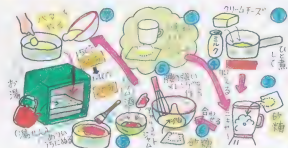
★ヘア アイデア・マガジン

男の子にも
うれしい軽い味わい

チョコチーズケーキ

材料●Ⓐ〔クリームチーズ130g／牛乳150cc〕／砂糖60g　Ⓑ〔小麦粉30g／ココア10g／コーンスターチ20g〕　バター20g／卵黄4個分　Ⓒ〔卵白・4個分／砂糖60g〕／アプリコットジャム／ラム酒
※この分量は、直径21cmの丸型1台分です。

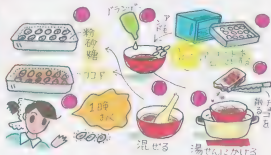
♥♥

つくり方のポイント●ミキサーがなくても、泡立て器、スピードカッター、ハンドミキサーなど手持ちの道具を活用して。要はよーく混ざればOKということです。卵白と砂糖でメレンゲをつくるときは、ボールを逆さにしても落ちないくらい十分に混ぜ、コシの強いメレンゲをつくってください。ミキサーで合わせた材料とメレンゲを合わせるときは、サックリと合わせるのがコツです。

ひつ粒(ハート)ずつ
♥を込めて………

チョコアーモンド

材料●粒アーモンド(生)300g／チョコレート(ブラック)200g／ブランデー、ラム酒、ランマニエなど好みで・大サジ1～2／ココア／粉砂糖

♥♥

つくり方のポイント●とくにコツがないほど簡単なお菓子。初心者の人でも、これなら彼のためにチャレンジできそう。アーモンドだけでなく、カシューナッツなどいろんなナッツでつくっても楽しいでしょう。パッケージするとき2種を混ぜないようにして。

料理指導／興膳陽子　料理撮影／中村光二　スタイリスト／塩畑美由喜　イラスト／大森郁子
器協力／サザビー(アフタヌーンティ)　プランタン銀座

大好きなあなたへ
すてきに包んで贈ります

心おどるバレンタインと卒業シーズン。
贈り物の準備は進んでますか？
いちばん好きなあの人のために心をこめて包みたい。

ラッピングペーパーの使い方で ほら、こんなにおしゃれになる

ぶきっちょさんにおすすめなのがラッピングペーパーの2枚重ね。ただの四角い箱も2枚の紙で包んで、くるりとねじれば、う〜んとはなやかになるのです！　となれば、あとはペーパー選びにこるのみ。内側の紙とリボンの色をおそろいにするアイデアは花マル。

◀女の子の大好きな水玉模様のラッピングペーパー。これだけでも、とてもかわいいけれど、ゴールドを組み合わせれば、ずっと豪華にみえる。

◀マフラーやセーターはくるくる丸めてキャンディ包み。包みを開くのが惜しくなります。

バレンタイン・卒業プレゼントのための

ラッピング教室

衣装協力／CAN TWO　サマンサモス

♥かわいいラッピングのお手本が勢ぞろい
ソナルト・渋谷店

ラッピングに必要なものなら何でもそろう専門店。ラッピングサービスも受け付けてくれるのがうれしい。材料費別で200円から。
☎03-467-4471

バレンタインにはキャンディやチョコレートを箱いっぱい贈りたい。かわいらしく詰めたら、ラッピングは黒のリボンを使って大人っぽくきめてね。

★ヘア アイデア・マガジン

お気に入りのテディベアにキャンディを添えて

自分の部屋に置いているぬいぐるみと同じものを彼にもプレゼント。キュートな丸箱においしいキャンディつきであげちゃいます。箱がうんとかわいければ、ペーパーで包まずに、わざとそのままで贈るのも一案。だから箱選びも念入りに。いつもそばにいたい気持ちをテディベアに託して。

小物のラッピングにこそセンスを発揮！

たとえば、ステーショナリーにこっている彼には、おしゃれな柄の鉛筆やボールペンをプレゼント。お店の箱のままじゃなく、ラッピングペーパーを上手に使って包みます。お気に入りの本に、ブックエンドみたいにリボンを結んで贈るのもアイデアね！

⬅ただ四角に包むのではなく、こんなふうに三角に紙を折って包むのもおしゃれ。

➡ソックスや本にはリボンを直接結んで。

⬇鉛筆にだって結んじゃう。

基本レッスン① 箱の包み方

その名もかわいいキャラメル包みをご紹介します。上手に包むコツは、箱に合わせて紙の大きさを決めること。よ〜く練習してね。

1 紙を箱の寸法にあわせて切り、中央に裏向きに箱をおく

2 紙は1cm程左右が重なるように

3 底から横を三角形に折り込む

4 底辺を両面テープでとめてできあがり

基本レッスン② リボンの結び方

ラッピングに欠かせないのがリボン。ここでは基本の蝶結びに別リボンをプラスして、一つの箱に2つのリボンをつける方法をマスター。

1

2 蝶結びにする

3 別リボンを下から通して蝶結びをする

できあがり

撮影／落合高仁　ヘア＆メーク／前田純子　スタイリスト／斉藤智子　イラスト／芝野公二

スタイリング剤特集

光ってるね！キュート感度

髪バッチリきめて いい気分

スタイリングをきめるにはブロウ・テクも大事だけど、スタイリング剤も重要。ムース、ジェル、ブロウローション、ミストなどを上手に使い分けてこそスタイリング美人。ヘアスタイルいつもバッチリ。

ご自慢のサラサラヘアよ。

ブロウローション

「ドライヤーで髪がいたんじゃった」っていう人の強い味方。熱や乾燥から髪を守ってくれます。寝グセ直しも手軽にできちゃうから、忙しい朝にも便利。

➡ダリヤ　チェチェスタイリングブロー　右からウエーブ用、ストレート用各¥500　150㎖　カールを長もちさせるウエーブ用。サラッと感のストレート用。

➡マンダム　ピュセルヘアブロー　右からふんわりUP、GOストレート各¥600　150㎖　やわらかなフィルムで髪を包みウエーブキープ。髪しなやかストレート。

➡資生堂　バスボンヘアコロンブローアンドグロー¥700　200㎖　ドライヤーの熱やブラシの摩擦からしっかりガード。

⬇シャンプー後、髪の水気をよく取って、全体的にスプレー。
⬇お好みのスタイルにブロウしてできあがり。

⬅中野製薬　ヘアフレッシュミスト　右からハード、ソフト各¥1400　180㎖　ブロウスタイリングとポイントセットの兼用タイプ。

⬅ウエラ　ダンシンコンディショニングミスト¥700　160㎖　ぬれた髪にも乾いた髪にもスプレーしてスタイリング

サラサラヘアの必需品

➡ライオン　アクアミーモイスチャーブロー　右からしっとりタイプ、サラッとタイプ各¥700　200㎖　いたみが目立つ髪に水分補給。自然な感触がよみがえる。

⬆ライオン　フリーアンドフリー　右からツヤ出し用、寝グセ直し用、ブロースタイリング用各¥800　150㎖　3本そろえておけば、いつでも髪ピッカピカ。

⬅エルメーム　ブローローション¥1100　150㎖　アロエ（天然保湿成分）でいつも髪、健康。ブラシの通りもスムーズ

⬅コーセー　エクセランスブローローション¥1300　200㎖　キューティクルのいたみを防いでスタイリング

⬅レブコ　フレックス　右からバルサムブロースタイリングローション、パーマヘアアクティブブロー各¥1000　155㎖　クセ直しやブラッシングにも。

⬅資生堂　スタイリッシュブローローション　右からパーマヘア、ストレートヘア各¥1500　150㎖　なめらか成分配合だから髪にとってもやさしい

➡花王　リーゼブロースタイリング　右からパーマヘア、ストレートヘア各¥850　250㎖　植物成分エキスで髪にマイルド。思いどおりのヘアスタイルを。

➡ウエラ　ウルトラケア3ウエイローション¥1200　180㎖　硬い髪やクセ毛を内部からしなやか仕上げ。

➡ブリストルマイヤーズ　ヘアソーニュー¥1200　236㎖　アフターパーマのいたんだ髪にうるおいを与えます。

➡シボレー　エーゼットスタイリッシュヘアブロー¥600　200㎖　植物抽出液配合で手軽にスタイリング。

➡資生堂　スタイリッシュカーラーローション¥1500　150㎖　カールやウエーブが長もち。

ジェル

サラサラした髪もいいけど、ウエット感覚で遊ぶのもいいなっていうときはこれ。セット力も強いから、髪を立ち上がらせたりのポイントメークもOK！

立ち上がらせたいと思う根元にしっかりジェルをつけます。あとは、ドライヤーでかるく乾かすとOK！

ウエットが感、とっても楽しい

資生堂　Fファイブジェル¥900　80g　ブロ感覚が楽しめるジェル。速乾性でカチッとした仕上がり。ゾートスサロンで。

マンダム　ピュセルヘアージュレウェットローション¥700　120ml　ウェット感が長もちするローション。

資生堂　バーキージーンジェルポップ　右からハード、ソフト各¥700　80g　ミントの香りでセッティング。仕上がり感、2種類。

ハリウッド　セッティングジェル¥800　65g　水分をよくふき取ったあと、髪になじませて思うままスタイリング。

資生堂　246ウエットグリース¥1000　115g　いつまでもぬれたようなツヤが。ゾートスサロンで。

ウエラ　ダンシンスタイリングジェルスーパーハード¥700　125g　ウエット感、ハード感が一度に楽しめる。

ロレアル　Mコレクション　右からウエットジェル、スタイリングジェル各¥1200　130g　ウエット感を保ちたい、カチッときめたいという目的別に。

カネボウ　シュアアップスタイリングジェル(スーパーハード)¥800　90g　水溶性だから、あのイヤな油っぽさ、ベタつきがない。

マンダム　ピュセルヘアージュレ　右からスーパーハード、マイルドハード各¥600　130g　トリートメント効果もあるから髪いきいき。

コーセー　ステュデュオ　右からスタイリングジェル¥800　130g、ウォータージェル¥800　135g　男女問わずにスタイリング

ミスト&ヘアスプレー

きれいにスタイリングした髪を長もちさせてくれるのがミスト&ヘアスプレー。ミストはセット力が強いから、ポイントメークもおまかせ。

Q ミストとヘアスプレーはどうちがうの？

A ミストとヘアスプレーは、じつは同じもの。霧状で出るか、液状で出るかだけのちがいです。だから、どちらもスタイリングの仕上げに向いています。最近はヘアスプレーを使う女の子がふえてきていますね。

ジェル、ムースでスタイリングしたあとの仕上げに、シュッ、シュッ。ツヤも長もち。

フィニッシュはおまかせ

ライオン　フリーアンドフリーフィニッシングヘアスプレー　右からハード、ソフト各¥900　150g　スプレー後もブラシで手直しできる。

花王　ヘアスプレーケープソフト¥600　200g　ソフトな仕上がりだから、ブラシで手直しできる。

カネボウ　フィジオヘアースプレーハードタイプ¥1500　200g　ゴミ・ホコリ・紫外線から髪を守ります。

カネボウ　シュアアップスタイリングミスト¥1200　180ml　髪にソフトな弱酸性。髪いたみ知らず。

ルベル　トレンドラインミスト¥1500　230ml　ポイントメークが思いのままに楽しめる。

ルベル　トレンドラインヘアラック¥1000　150ml　ハード感がほしいときに。すばやくスタイルがつくれる。

レブコ　フレックスノンエアゾルヘアスプレー¥1000　155ml　雨や風、湿気の多い日でもスタイルがくずれない。

マンダム　ピュセルヘアブローフロントミスト¥600　150ml　植物性プロテインで髪にうるおいを与える。

ブリストルマイヤーズ　パターンズヘアスプレー¥1200　283g　セットしたてのスタイルを長時間キープ。

ムース

誰でも一度は使ったことがあるムース。ほら、こんなにたくさんの種類。トリートメント効果のあるものや、色つきの泡などいろいろ。あなたに合ったムースで楽しくスタイリング。

スワロー化研 フィノーラモネアHF 右からハード、ソフト各¥1500 180g サラッとした自然な仕上がり

ライオン ヘアリストスタイリングフォーム 右からハード、ソフト各¥700 175g 「つややか成分」が新しく配合。髪の表面がなめらかにととのいます。

花王 ピュアセットフォーム¥800 150g きめ細かいミクロの泡ですばやくスタイリング。ライトな仕上がり。

花王 リーゼセットフォーム¥900 150g サラッと自然な感触でヘアスタイルづくり。フローラルグリーンの香り。

ロレアル Mコレクションスーパーハードムース¥1500 155g 強いセット力。好きなスタイルにクイックセット。

ライオン フルーツシャワーブローフォーム 右からハード、ソフト各¥700 175g フルーツの香りいっぱいの楽しいフォーム。

ふわふわムースでウキウキ気分

↑ムースを手にとります。ロングヘアならピンポン玉2～3個、ショートヘアならピンポン玉1個が目安よ。
←髪全体にムースがゆきわたるように。よくなしませてね。

レブコ フレックススタイリングフォーム 右からエキストラ、パーマヘア各¥1000 135g トリートメント効果もあるから、髪がツヤツヤになってくる。

ウエラ ウルトラケアハードスタイリングムース¥1200 125g ドライヤーの熱から髪を守り、枝毛・切れ毛を防ぐ。

資生堂 スタイリッシュムース 右からブロースタイル用、ナチュラルドライ用各¥1500 150g セット力にすぐれた心強いコンビ。

コーセー ステュディオスタイリングムース¥1000 130g ギンギンにハードなセット力がほしい人に。

メロス エクセラセッティングフォームソフト¥1600 180g トリートメント効果の高いムース。シャンプー後につけてもＯＫ

スワロー化研 フィノーラトリートメントムース¥1200 180g ソバージュやウエーブヘアもしっとり仕上げ。

コーセー フリースタイルムース 右からハード、レギュラー各¥1000 135g 思いどおりのヘアスタイルが長時間キープできる

ロレアル バランス3 右からハードムース、ムース¥1600 215g コシのない細い髪から硬い直毛まで、どんな髪質にも適します

牛乳石鹸 シャワランスタイリングフォーム 右からハード、ソフト各¥800 200g カミツレ草エキス(保湿剤)でしっとり仕上げ。

マンダム ピュセルコロンヘアフォーム 右からグリーンアップル、レモン、フローラル各¥500 130g 泡の色がパッケージの色と同じ。とっても楽しくスタイリングできちゃうの。

ルベル トレンドラインヘアスタイルムース¥1200 125ml 好きなスタイル、すばやくセット。

ロジェ・ガレ テナックスヘアースタイリングムース¥1000 187g トリートメントとしても、ブラッシング剤の代わりとしても使えます。

シボレー ラナスタイリングフォーム 右からハード、ソフト各¥800 150g 植物抽出液(センブリ、ニンジンなど)が配合されているから髪にいい。

ウテナ ミインススタイリングフォーム 右からスタイリングフォーム、トリートメントフォーム各¥1000 180g 保湿効果バツグンだから髪つややか。

ムースってマシュマロみたい。

撮影／石田竜　イラスト／黒住明子

商品カタログ スタイリング剤

イリヤ化学 スパイキースタイリングフォーム 右からウルトラハード、ハード、レギュラー各¥1500 180g 自然乾燥するとウエット感がいつまでも楽しめる。

資生堂 モーニングフレッシュヘアスタイリングムース 右から硬い髪用、普通・軟らかい髪用各¥800 150g いま人気のシトラス系の香りでスタイリング。

ハリウッド ニューカーレントトリートメントブロー¥1500 180g 別売の専用ブラシとペアで使ってもいいね。

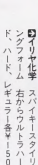
マンダム バリアッチヘアディレクションスタイリングフォーム¥1200 150g 強力なセット力で好きなスタイル自由自在。

シボレー エーゼットスタイリッシュフォーム 右から硬い髪用、軟らかい髪用各¥700 200g クリーミーな泡がすばやく髪全体にゆきわたります。

ルベル ムース 右からセッティング、フォルテ、ソフト各¥1500 200ml 美容室でよく見かけるこのムース。プロになった気分で髪きめて！

牛乳石鹸 ユアンナナチュラルプロテインスタイリングフォーム 右からハード、ソフト各¥900 150g スタイリングしながらプロテイン（たんぱく質）補給。

エルメーム 右からセットインフォーム¥1300 135g、モイスチュライザーフォーム¥1200 135g アロエエキス配合のフォーム。

カネボウホームプロダクツ ビオネートEスタイリッシュフォーム¥900 150g いたんだ髪をやさしく包む。

ダリヤ チェチェスタイリングムース 右からハード、ソフト各¥500 135g ひまわりオイル配合の黄色の泡が、髪を落ちつかせ、自然にまとめてくれます。

ホーユー イッツラブヘアムース 右からL3、L2、L1各¥1400 150g 缶の下の♥の数が多いほど、セット力が強力。天然フルーツエキス配合の自然派ムース。

ブリストルマイヤーズ シーブリーズヘアスタイリングフォーム 右からハード、ソフト各¥1000 135g おなじみシーブリーズのムース。

ライオン フリーアンドフリースタイリングフォーム 右からハード、ソフト各¥900 150g 使わないときはノズルをLOCKにしておくと安心。

マンダム ピュセルヘアコントロールフォーム 右からボリュームアップ、ダウン各¥800 150g ボリュームをだしたいときはアップを。

フェブライオ ディ アレス¥1500 180g㋐ タイトなヘアのときにも、ボリュームのあるスタイルのときにも、これ一本でOK！

ウエラ ダンシンスタイリングフォーム¥900 125g しなやかにふあーっとソフトな仕上がり感がうれしい。

カネボウ シュアアップスタイリングフォーム¥1300 180g 泡消えが早く、強いセット力がいつまでも残る。

中野製薬 ヘアフレッシュフォーム 右からスタイリングタイプ、コンディショニングタイプ各¥1600 200g 髪、なめらかでツヤツヤ。

協力／㋐アメリカン・ファーマシー （渋）渋谷ローズマリー 衣装協力／赤ワンピース¥25800 白水玉ワンピース¥9800 ソックス¥2900（EMICO） ピンクパジャマ¥5900（渋谷ローズマリー）

March 3月号 愛読者プレゼント ♥計160名に！

あなたのおしゃれに、お役立ちものをプレゼント。新学期、気持ちもフレッシュに、ピッカピカになって迎えようね！

★1 ブリストルマイヤーズ 各色10名ずつ70名

⬅パターンズカラーフォーム 右からパープル、サファイアブルー、エメラルドグリーン、コパー、ブロンズ、ゴールド、ローズ各￥1800 120g カラーリングとスタイリングが同時にできちゃう楽しいおしゃれグッズ。シャンプーでサッと洗い流せるから、いろんな色をそろえてアレコレ楽しんじゃおッ！

★2 マンダム セットで10名

⬇バリアッチヘアディレクション 右は軟らかい髪用、左は硬い髪用。右からクレンジングバーム￥2300 400mℓ コントロールミルク￥3500 400mℓ 軟らかい髪にはコシ、硬い髪にはしなやかさを。セットで各5名ずつに。

★3 スワロー化研 20名

➡QRコート￥1800 50mℓ いま流行のキューティクルコート。春風になびくサラサラヘアめざして、きょうからお手入れ。

●応募のきまり

♥巻末とじこみの「愛読者アンケートカード」に答えて応募してください。
♥希望する商品の番号を第1・第2希望まで書いてください(2はⒶかⒷも)。希望者多数の場合は抽選となります。
♥締切／昭和63年3月5日(当日消印有効)
♥発表／『明星ヘアカタログ』5月号(3月25日発売予定) 誌上でお知らせします。
●なお、公正取引委員会の告示にもとづき、この雑誌の1つの懸賞に当選された方は、他の懸賞に当選できない場合があります。

★6 井田両国堂 セットで20名

⬅キャンメイク ネイルカラー＆リップカラーセット￥800 人気の色、ピンクの楽しいセット。色のコーディネート楽しんじゃお。

★5 中野製薬 20名

⬅ヘアフレッシュミスト￥1400 180mℓ ブロースタイリングとセットができる両用タイプ。ヘアのおしゃれ楽しんで。

★4 クリエ化粧品 2本セットで20名

➡ネイルカラー 右からラズベリーフラッペ、ローズドラジェ各￥1000 全部で29色そろっています。

明星ヘアカタログ'88 MAR.3
発行日／昭和63年3月1日
編集人／斎藤 武
発行人／小島民雄
発行所／株式会社集英社
〒101 東京都千代田区一ツ橋2の5の10
TEL 編集03(230)6316
販売03(230)6393

印刷所／凸版印刷株式会社
㈱美松堂印刷所

別冊付録とも定価720円

■STAFF
Editors――佐藤恵紀
松本健次／梅木嘉久
杉本康子／牧野弘
Writers――林公子／原田真理子
大崎京子／桜井裕子
藤井洋美／千田裕子
幸まゆみ／受田都紀子
石田公子／上品和馬
川越直子／池田千佳子
鈴木友幸／人見千賀夫
Designers――藤田海子
矢作勢子／伊藤康子
海野光世／青木澄江
松本睹至／阿部有貴子
高閑者白恵
Hair――河元モリオ美容室

●編集後記

★3月号もアイドルヘアとフレッシュな企画で魅力いっぱい。'88年のヘア＆ファッションも「ヘア・カタ」におまかせください。とくに、顔を小さくみせるヘアテクニックや学園ドラマのアイドルヘアを参考にしたスクールヘアの特集は、ソクあなたに役立ててほしい企画です。ひとりだけで楽しまないで、ぜひ、お友達にも紹介してね。
★まだまだ寒さのきびしいとき、つい運動不足になりがちなあなた。別冊付録「スリムBOOK」でダイエットとシェイプアップをしよう。
★「ヘア・カタ」編集部では、みなさんのご意見を大切にしています。

次号は3月25日発売予定

明星ヘアカタログ'88 3 VOL・35 昭和63年3月1日発行 編集人 斎藤武 発行人 小島民雄 株式会社集英社 〒101 東京都千代田区一ツ橋2の5の10 電話 編集(03)230-6316 販売(03)230-6393

雑誌08417—3 Printed in Japan ©Shueisha 1988 印刷／凸版印刷株式会社 表紙製版／手塚博光 株式会社集英社 定価720円